

Assi Herttuainen

*SILLEEN YHESSÄ MIETITTIIN, ETTÄ
MIHINKÄ KUITESKI PYSTYTÄÄN,
MUTTA EI OO KUITESKAAN LIIAN
VAIKEETA*

Avartin liikuntatoiminnon prosessi

Opinnäytetyö
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö


Marraskuu 2009




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 27.11.2009	
Tekijä(t) Assi Herttuainen		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminta ja nuorisotyö	
Nimeke <i>SILLEEN YHESSÄ MIETITTIIN, ETTÄ MIHINKÄ KUITESKI PYSTYTÄÄN, MUTTA EI OO KUITESKAAN LIIAN VAIKEETA</i> Avartin liikuntatoiminnon prosessi			
Tiivistelmä <p>Tutkimus on haastattelututkimus siitä, kuinka Avarttia harrastavat nuoret ja heidän ohjaajansa kokevat Avartin liikuntatoiminnon käytännössä.</p> <p>Tutkimuksen empiirisen aineiston muodostavat haastattelut, jotka on tehty maaliskuussa 2009. Tutkimukseen haastateltiin yhteensä seitsemää ihmistä, joista yksi oli miespuolinen ja loput naisia. Haastateltavina oli sekä nuoria että heidän ohjaajiaan. Haastatellut nuoret edustivat Avartti – nuoret sen tekevät! -ohjelmaa sen kaikilta tasoilta. Tutkimus on laadultaan kvalitatiivinen tutkimus.</p> <p>Idea tutkimukseen lähti Avartti ohjaajakoulutuksesta, joka oli osa tutkijan opintoja. Tutkija haki aiheehdotuksia koulutuksesta Proseminarityöhönsä ja sai idean tutkia Avarttia. Muutamien kiemuroiden jälkeen päädyttiin tutkimaan liikuntatoimintoa, sillä sitä on tutkittu melko vähän ainakin Suomessa. Tutkijan henkilökohtainen kiinnostus liikuntaan sekä Avarttiin on toiminut innoittajana prosessissa.</p> <p>Avartti – nuoret sen tekevät! -ohjelma on suomenkielinen vastine kansainväliselle International Award For Young People -ohjelmalle. Yksi sen neljästä toiminnosta on liikunta, johon nuoret valitsevat itselleen mieluisan lajin ja harrastavat lajia henkilökohtaisten tavoitteidensa pohjalta. Riippuen tasosta, tietyn ”pakollisen” ajan jälkeen nuoret itse arvioivat toimintaansa ja myös ohjaaja kirjoittaa arvioinnin nuoresta saavutustenkirjaan.</p> <p>Työn tarkoitus on kuvata, kuinka tämä prosessi toteutuu käytännössä, osoittaa miten Avartti – nuoret sen tekevät! -ohjelman liikuntatoiminto toteutuu käytännössä nuorten ja ohjaajien näkökulmasta. Näiden tulosten pohjalta on mahdollista nostaa esiin myös joitakin kehitysehdotuksia esimerkiksi Avartti ohjaajille sekä Avarissa toimiville hallinnon tason ihmisille.</p>			
Asiasanat (avainsanat) Avartti, elämyspedagogiikka, hahnilainen pedagogiikka, liikunta			
Sivumäärä 49+3	Kieli suomi	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn200983997	
Huomautus (huomautukset liitteistä)			
Ohjaavan opettajan nimi Helena Timonen		Opinnäytetyön toimeksiantaja Avartti	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis November 27, 2009	
Author(s) Assi Herttuainen		Degree programme and option Civic Activities and Youth Work	
Name of the bachelor's thesis <i>SILLEEN YHESSÄ MIETITTIIN, ETTÄ MIHINKÄ KUITESKI PYSTYTÄÄN, MUTTA EI OO KUITESKAAN LIIAN VAIKEETA</i> The process of Avartti's physical recreation			
Abstract <p>The research is an interview research about how Avartti youth and Avartti leaders experience physical recreation in practice.</p> <p>The empirical material consists of interviews which have been conducted in March- April 2009. Seven people were interviewed, one of the interviewees was male and six female. Both youth and leaders of the program were interviewed. The interviewed youth represented all aspects of the Avartti - nuoret sen tekevät! -program. The research is qualitative research.</p> <p>The idea for the research arose from the Avartti leader training, which was part of studies of the researcher. During the training instructors were asked for ideas for a pro-seminar and researcher got the idea to research Avartti. After a couple of meanderings researcher decided to research physical recreation because it hasn't been researched much, at least not in Finland. The researcher got inspiration from personal enthusiasm towards sports and Avartti.</p> <p>The Avartti - nuoret sen tekevät! -program is the Finnish alternative to the International Award for young people- program. Physical recreation is one of the four aspects of the program. Young people choose their sport according to their own interest and have their own goals to achieve. According to their level, after "compulsory" training time, the young people evaluate their own actions. They also get an evaluation from the leader which is recorded in an achievement book.</p> <p>In the thesis it is wanted to represent how this process is carried out in practice from the point of view of the youth and leaders of the Avartti - nuoret sen tekevät! -program. On the basis of these results it is possible to point out some improvement suggestions for example to the leaders and the administration of the program.</p>			
Subject headings, (keywords) International Award For Young People, experience pedagogy, Hahn's Pedagogy, physical recreation			
Pages 49pgs.+3 app.	Language Finnish	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn200983997	
Remarks, notes on appendices 			
Tutor Helena Timonen		Bachelor's thesis assigned by Avartti	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	THE INTERNATIONAL AWARD FOR YOUNG PEOPLE JA AVARTTI - NUORET SEN TEKEVÄT!	2
2.1	Käsitteet tutuiksi	2
2.2	Historia	3
2.3	Avartin prosessimaisuus ja avainkäsitteet	3
3	HAHNILAINEN PEDAGOGIIKKA	4
3.1	Elämyspedagogiikka yleisesti	7
4	AVARTIN LIIKUNTATOIMINTO.....	8
4.1	Liikunta laajemmin	9
5	KUKA, MITÄ, MITEN? TUTKIMUKSEN KULKU	10
5.1	Tutkimuskysymykset	10
5.2	Tutkimuksen kulku	10
5.3	Haastateltavien valinta.....	11
5.4	Haastattelujen kulku	12
5.5	Aineiston analyysi.....	13
5.6	Eettiset kysymykset haastatteluissa	13
5.7	Teoriaa tai empiriaa vai teoriaa ja empiriaa.....	13
5.8	Tutkimuksen luotettavuus.....	14
6	LIIKUNTAPROSESSI AINEISTON JA TEORIAN VALOSSA	15
6.1	Nuorten lajit Avartissa.....	15
6.2	Lajinvalintaprosessi	16
6.3	Tavoitteiden asettelu – ohjaajan vai nuoren tavoitteita?.....	19
6.4	Kilpailu ja vertailu Avartissa	22
6.5	Höpöttelyä, keskustelua, reflektointia, pulinaa.....	23
6.5.1	Välikeskustelut.....	24
6.5.2	Loppukeskustelu	25
6.5.3	Liikunnan arvioiminen loppukeskustelussa.....	27
7	MITÄ ON OHJAUS, KUKA ON OHJAAJA AVARTISSA?	28
7.1	Ohjaajien erilaiset roolit Avartin liikuntatoiminnossa.....	29

8	MOTIVOINTI	31
8.1	Mitä ja millaista on motivointi?.....	31
8.2	Ohjaajan oppimiskäsitysten vaikutus sisäisen motivaation syntyyn.....	33
8.3	<i>On helppoa ja on mukavaa! Luontaista? Joo, jeejee, liikunta ei todellakaan oo meillä se helppo.....</i>	35
8.4	Mitä liikunta antaa?	37
9	POHDINTA	38
9.1	Kehitysehdotuksia.....	41
9.2	Lopuksi	45

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1 Suostumuspyyntö

Liite 2 Haastattelukysymyksiä

1 JOHDANTO

"There is more in you than you think"

Kurt Hahn

Tästä Kurt Hahnin esittämästä tunnetusta lauseesta on hyvä aloittaa työ, sillä se kiteyttää paljon. Lause tiivistää kansainvälistä The International Award for Young People -ohjelmaa sekä sen suomenkielistä vastinetta Avartti - nuoret sen tekevät! -ohjelmaa. Useat ihmiset löytävät itsestään uusia puolia ohjelmien kautta. Hahnin lausahduksessa on sitä kautta myös jotain nykyihmistä. Nuoret eivät aina usko ja luota itseensä tai tiedä omia voimavarojansa. Ylipäättään nuorison liikkumattomuus on ongelma tänä päivänä. Omien harrastuksieni kautta tiedän, mitä liikunta harrastuksena parhaimmillaan voi antaa. Terveydellisten ansioiden lisäksi se tuo mukanaan myös paljon henkistä jaksamista. Lisäksi se on erinomainen stressin poistamiskeino. Myös elämyspedagoginen toiminta on innostavaa ja uskon sen voimaan, jos se toteutetaan hyvin.

Työssäni käsittelen Avartti - Nuoret sen tekevät! -ohjelmaa. Minua kiinnostavat Avartti ja sen taustafilosofia sekä liikunta, joten oli mielenkiintoista ja haastavaa lähteä kirjoittamaan aiheesta, jossa nämä kaikki kohtaavat. Lisäksi minulla on mielessäni paljon kysymyksiä tutkimaani asiaa kohtaan, mikä lisää intoa kirjoittaa. Avartin liikuntatoimintoa on tutkittu vähän verrattuna muihin Avartin toimintoihin Suomessa, joten on innostavaa lähteä tutkimaan aihetta näinkin isossa mittakaavassa. Käsittelen työssäni vain liikuntatoimintoa, muut toiminnot ainoastaan mainitsen, sillä niiden läpikäyminen ei ole tässä työssä merkityksellistä.

Minua kiinnostaa, kuinka Avartin liikuntatoiminto toteutuu käytännössä. Työni teoreettisen viitekehyksen muodostaa Avartti ohjelmana, Avartin taustafilosofia, Avartin liikuntatoiminto ja yleinen liikuntakasvatus sekä elämyspedagogiset teoriat. Päälähteinäni ovat toimineet erityisesti Andrew McMenamin kokoama Avartin käsikirja, Matti Telemäen kirjallisuus sekä liikuntapedagogiikan teokset. Empiirisenä aineistona toimivat haastattelut. Erityisesti pyrin vastaamaan kysymykseen, kuinka Avartin liikuntatoiminto toimii käytännön tasolla ja voisiko siitä löytyä jotain kehitettävää.

Heti johdannon jälkeen avaan työni tärkeimmän teoreettisen viitekehyksen, jonka pohjalta työtä on helpompi lukea. Teoreettisen viitekehyksen jälkeen kerron tutkimusprosessistani ja avaan haastattelujeni taustoja. Näiden faktojen jälkeen päästään työn ytimeen eli aineiston käsittelyyn, johon olen ottanut lisää aiheeseen kohdennettua teoriaa mukaan. Joitakin näistä nousseita asioita olen käsitellyt kappaleissa ja toisia vasta pohdinnassa. Olen pyrkinyt mahdollisimman selkeään järjestykseen prosessin kuvailussa. Viimeisenä on pohdinta, jossa olen pohtinut erityisen mietityttäviä asioita ja nostanut esille joitakin kehitysehdotuksia, joita aineiston perusteella olisi hyvä tehdä ja muuttaa jotenkin.

2 THE INTERNATIONAL AWARD FOR YOUNG PEOPLE JA AVARTTI - NUORET SEN TEKEVÄT!

2.1 Käsitteet tutuiksi

Haluan avata lukemisen kannalta tärkeimmät käsitteet tässä luvussa. Työssäni käsitteelen The International Award For Young People –ohjelmaa sekä Avartti – Nuoret sen tekevät! -ohjelmaa. Näiden kahden ero on se, että ensimmäinen tarkoittaa kansainvälistä ohjelmaa ja jälkimmäinen suomalaista versiota, joka on ajatukseltaan ja toteutustavaltaan samanlainen kuin kansainvälinen ohjelma. Avartti – Nuoret sen tekevät! on kansainvälisen ohjelman nimi Suomessa. Siinä on joitakin Suomen oloihin tehtyjä muutoksia verrattuna kansainväliseen ohjelmaan. (Kauppila & Ruotsalainen 2007a.) Ohjelma toimii jokaisessa maassa eri nimellä. The International Award for Young People on nykyisen kansainvälisen ohjelman nimi. Ohjelma perustettiin vuonna 1988. Vuosittain ohjelmaan osallistuu noin miljoona nuorta yli 120 maasta. (Kauppila & Ruotsalainen 2007b, 4.) Jatkossa käytän Avartti – Nuoret sen tekevät! –ohjelmasta vain nimeä Avartti.

Suomeen Avartti tuli vuonna 1999 Opetusministeriön kehittämishankkeena. Suomen ohjelman toimilupa on opetusministeriön nuorisoyksiköllä. The International Award for Young People –ohjelman täysjäsenyys myönnettiin Suomelle 19.10.2003. (Avartti 2008.) McMenamin (2004, 9) mukaan vuoden 1956 jälkeen The International Award for Young People on levinnyt yli sataan maahan. The International Award For Young

People -ohjelmaa voidaan toteuttaa muun muassa kouluissa, seurakunnissa ja kunnissa, koska se on toimintaohjelma eikä esimerkiksi järjestö. (McMenamin 2004, 12).

McMenamin (2004, 14) mukaan Avartin liikuntatoiminto on ohjelman yksi neljästä toiminnosta, jotka tukevat nuoren kehitystä. Työni kannalta tämä on yksi olennaisimmista käsitteistä.

2.2 Historia

Telemäen & Bowlesin (2001, 73-74) mukaan Kurt Hahn perusti yhdessä Prinssi Philipin ja Lordi Huntin kanssa The Duke of Edinburgh's Award Scheme -merkin. Ohjelma perustettiin Yhdistyneisiin kansakuntiin vuonna 1956 nimellä The Duke of Edinburgh's Award tarkoituksenaan motivoida 15-18-vuotiaita poikia ottamaan vastuuta omasta elämästään ja löytämään itsestään uusia puolia (McMenamin 2004, 8). Vuodesta 1958 myös tytöt ovat saaneet osallistua ohjelmaan. Ohjelman alaikäraja on ollut lähes aina 14. Yläikäraja on sen sijaan noussut useaan kertaan ja nykyinen 25, tuli voimaan vuonna 1980. (McMenamin 2004, 8-9.) Telemäen (1998b, 75) mukaan Awardin tavoitteena on nuoren kokonaisvaltainen kasvattaminen sosiaalisena, psyykkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena. Nuorten tulisi ottaa enemmän vastuuta itsestään sekä kanssaihmisistä ja löytää itsestään uusia puolia.

2.3 Avartin prosessimaisuus ja avainkäsitteet

Avartti -ohjelma on tarkoitettu 14-25-vuotiaille tytöille ja pojille. *Tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys, vapaaehtoisuus ja kansainvälisyys ovat ohjelman avainsanoja. Avartin tavoitteena on tukea nuoren kasvua yhteiskunnan jäseneksi, opettaa hyödyllisiä taitoja ja opettaa vastuuta kanssaihmisistä ja ympäristöstä.* (Avartti 2008.) Avartissa on kolme tasoa, pronssi, hopea ja kulta (Avartti 2008). Suomessa kaikkien nuorten täytyy aloittaa pronssista (Koulutustiimi 2006). Pronssitason aloittajan täytyy olla 14-vuotias, hopeatason 15-vuotias ja kultatason 16-vuotias ennen kuin hän voi aloittaa tason suorittamisen (McMenamin 2004, 15-16). Avartissa nuori harrastaa erilaisia toimintoja. Toiminnot ovat liikunta, taito, seikkailu ja palvelu sekä kultatasolla projekti. Pronssitasolla nuoren tulee suorittaa taitoa, liikuntaa sekä palvelua vähintään kolmen kuukauden ajan. Yhden toiminnoista tulee olla kuuden kuukauden kestoinen.

Seikkailun kesto tulee olla 2 päivää ja 1 yö. Hopeatasolla liikunnan, palvelun ja taidon keston tulee olla vähintään kuusi kuukautta ja seikkailun kesto 3 päivää ja kaksi yötä. Kultatason seikkailun pituus on 4 päivää ja kolme yötä ja muiden osioiden kesto 12 kuukautta. (McMenamin 2004, 17.)

Avartissa on kymmenen avainkäsitettä, joiden pohjalta se toimii. Avartti on avoin kaikille 14-25-vuotiaille. Avartissa jokainen toimii omien sosiaalisten, psyykkisten ja fyysisten kykyjen pohjalta kuin myös kehittää niitä omien tavoitteiden mukaisesti eli se on tasapainoinen. Avartissa kilpaillaan vain itseään vastaan. Vapaaehtoisuus on myös tärkeä osa Avarttia, kenenkään ei pitäisi osallistua pakotettuna. (McMenamin 2004, 11-12.) Avartti on joustava, joten se sopii myös esimerkiksi liikuntarajoitteisille. Porrasteisuus on yksi toiminta-ajatuksista. Yksilö saa itse määrittää tavoitteet ja tehdä juuri niin pitkälle kuin haluaa. Tämän lisäksi toteutukseen laitettu yksilön panostus kasvaa asteittain. Avartin yksi tavoitteista on myönteisyys eli ohjaaja tekee ainoastaan positiivisia arviointeja ja aina on mahdollista yrittää uudelleen. Toiminta vaatii osallistujalta pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista eli se on maratonmaista. Avartti on prosessi-mainen ja se vaikuttaa yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Avartin on tarkoitus olla iloa ja huvia ja sen avulla voi saada uusia sosiaalisia kontakteja ja uusia harrastuksia. (Koulutustiimi 2006.)

3 HAHNILAINEN PEDAGOGIIKKA

Avartti perustuu Hahnilaiseen elämyspedagogiikkaan. Hahnilainen pedagogiikka tulee kehittelijänsä, Kurt Hahnin, nimestä. Hahn ei juuri keksinyt mitään yhtenäistä ja uutta teoriaa vaan Hahnin kasvatusteoria on ottanut vaikutteita muun muassa Platonilta ja Lietziltä. (Telemäki 1998b, 12.)

Kurt Hahn (1886-1974), joka on yksi tunnetuimmista elämyspedagogiikan kehittäjistä, eli lapsuutensa hyvätuloisessa berliiniläisessä liikemiesperheessä. Hän opiskeli Englannin ja Saksan yliopistoissa. (Telemäki 1998a, 13.) Kurt Hahnin pedagogiikalle pohjan on antanut hänen lapsuudenkotinsa, sillä kodin lämpö ja tasapaino vanhempien onnellisen avioliiton johdosta, vaikuttivat Hahniin syvästi. Hahn painotti kristillistä humanismia ja ylimyksellistä toisten palvelua ja auttamista. (Telemäki 1998b, 7.)

Hahnilaisen elämyspedagogiikan ydin on siis aito ja syvä humanismi (Telemäki & Bowles 2001, Yhteenveto). Hahnin nuorena kokeman rajun onnettomuuden ja siitä selviämisen ansiosta muodostui hänen mottonsa *Rajoituksissa on vahvuutesi*. Hahn pääsi johtajaksi Max von Badenin perustamaan Salemin kouluun. (Telemäki 1998a, 13.)

Salemin kouluun muodostui omat kasvatuslait. Laissa näkyi vahvasti se, että myös vähempiosaisia tuli auttaa. Oli tärkeää antaa lapselle mahdollisuus itsensä löytämiseen, mutta niin, että hän sai kokea voittoja ja tappioita. Hahnin mukaan virheiden ja epäonnistumisten kautta on mahdollista oppia. Salemin koulussa oli tärkeää yhteisöllisyys ennen yksilön etua. Toisaalta, vaikka toimittiin yhteisössä, oli tärkeää, antaa lapselle mahdollisuus hiljaisuuteen ja mietiskelyyn ja mielikuvituksen kehittämiseen. Salemin koulun tavoitteiden tuli nuorten luonteen kehittymistä. Tunteiden muuttaminen teoiksi ja itsensä voittaminen oli yksi lasten ja nuorten oppimistavoite. Ylihuolehtivat vanhemmat saattoivat Hahnin mielestä edesauttaa nuoren petollisen minäkuvan syntymistä. Fyysisten harjoitteiden avulla nuorten kunto parani, hän sai elinvoimaa, rohkeutta ja päättäväisyyttä ja samalla nuoren itseluottamus koheni. (Telemäki 1998a, 14-15.) Telemäki ja Bowles (2001, 72) ovat todenneet, että Salemin lait antavat avaimen Avartin perustalle.

Hahnilaisen pedagogiikan lähtökohtana on murrosiän keskiössä oleva tukea ja huolenpitoa vaativa nuori (Telemäki & Bowles 2001, 46). Hahn on määritellyt kuusi yhteiskuntaan sairautta, jotka hänen mukaansa ulottavat aikaansaannoksensa lapsiin ja nuoriin. Hahnin mukaan retkeily oli vastaus näihin ongelmiin. (Telemäki 1998a, 15.)

Hahnin määrittelemät yhteiskunnalliset sairaudet ovat:

- liikkumisen liika helpottuminen
- aloitteellisuuden ja yritteliäisyyden väheneminen katsojan roolin omaksumisen takia
- muistin ja mielikuvituksen heikkeneminen, koska kaikkia tarjotaan valmiina
- käden taitojen unohtuminen
- itsekurin rappeutuminen liiallisten virikkeiden ja ärsykkeiden vuoksi sekä
- säälin heikentyminen ainaisen kiireen ja lisääntyvän tehokkuuden takia (Telemäki 1998b, 8-9).

Kurt Hahn kehitti elämysterapian vuonna 1941 Aberdowey'ssa ja nosti samalla seikkailun uudelle kasvatukselliselle tasolle (Telemäki & Bowles 2001, Yhteenveto). Hahnilainen elämyspedagogiikka (elämysterapia) koostuu neljästä osasta. Fyysinen harjoitus auttaa kahteen ensimmäiseen sairauteen ja käytännössä tarkoittaa kunnon, rohkeuden ja kestävyysparantamista. Toinen osa-alue, projekti, pyrkii antamaan helpotusta kahdelle seuraavalle sairaudelle ja sen tarkoitus on vedota mielikuvitukseen ja opettaa suunnittelua, organisointikykyä sekä käsillä tekemistä. Retki eli ekspeditio tarjoaa vastauksen kahteen viimeiseen sairauteen. Retki voidaan toteuttaa esimerkiksi vaelluksen tai purjehduksen muodossa. Retken tarkoitus on saada nuoret yhdessä suunnittelemaan toiminta, toteuttaa se ja tätä kautta oppia voittamaan itsensä sekä kestämään raskautta. Pelastuskoulutus opetti ottamaan vastuuta itsestä ja muista sekä arvioimaan riskejä. Avartista on luettavissa myös nämä neljä elementtiä. (Telemäki & Bowles 2001, 49.)

Hahnilaisen pedagogiikan arvoperusta muodostuu pään, sydämen ja käden avulla koetuista asioista. Pää-osion kokemuksiin kuuluvat muun muassa toiminta, organisointi, itsensä löytäminen, kansainvälisyys ja osallisuus. Sydämen kautta pyritään löytämään huumori, rohkeus sekä toisiin ihmisiin liittyviä inhimillisiä asioita kuten auttamisen halu. Käsi -osioon kuuluu esimerkiksi taitavuus, kestävyys sekä seikkailullisuus. (Telemäki 1998b, 19.) Hahnilaisen pedagogiikan taustalla on viisi peruspilaria:

1. *Politiikka ja pedagogiikka*
2. *Eetos ja tieto*
3. *Ruumis ja henki; hyvän fyysisen kunnon ansiosta, mielikin on virkeä*
4. *Yksilö ja yhteisö*
5. *Johtajuus ja demokratia* (Telemäki & Bowles 2001, 53).

Hahn teki suuren teon yhdistäessään seikkailun kasvatukseen. Hän ajatteli, että kasvatuksen pääasiallisena tehtävänä oli turvata yritteliäs uteliaisuus, lujuus ja periksiantamattomuus, valmius itsensä kieltämiseen – ja ennen kaikkea auttamisen halu ja yhdessä kokeminen. (Telemäki & Bowles 2001, 16-17.) *On anteeksiantamatonta pakottaa nuori mielipiteisiin, mutta vielä suurempi virhe on olla antamatta nuorelle tilaisuutta kokemuksiin* (Telemäki 1998b, 18). Hahnilaisen kasvatuksen funktiona oli pehmentää kovia ja rohkaista ujoja (Telemäki 1998b, 18).

Säilyttää ja vahvistaa aikuisuuteen sitä, mikä on ominaista lapselle, sanotaan olevan Hahnilaisen pedagogiikan ydin. Hahn esitti melkein sata vuotta sitten kysymyksiä liittyen siihen, missä vaiheessa tapahtuu jokin muutos, joka karsii nuoresta lapsen hyvän itseluottamuksen, uteliaisuuden, ihmetteleväisyyden ja onnellisuuden. Hahn pohti myös sitä, minkä vuoksi nuoruudessa yksilön vahvuudet ja niiden tukeminen jäävät unohduksiin. Hahnin mukaan ongelmien ja virheiden ei tarvitse kuulua automaattisesti nuoruuteen, vaan sopivissa kasvuympäristöissä voidaan saada ilmi terveitä intohimoja; halua seikkailla, tutkimisen iloa, halua rakentaa sekä tehdä kärsivällisyyttä ja huolenpitoa vaativia tehtäviä. *Hahnin kasvatuksellinen konsepti oli yksinkertainen. Tarkoituksena oli kasvattaa vireä ja aktiivinen kansalainen, joka samalla tunsi velvollisuutensa sekä Jumalaa että muita ihmisiä kohtaan.* (Telemäki 1998a, 17.)

Kasvatusnäkemyksensä metodiseksi kivijalaksi Hahn kehitti elämyspedagogiikan, jossa yhteisöllisyys, toiminta, itsensä löytäminen ja emotionaalisuus herättivät huomamaan: Minua tarvitaan ja Minäkin osaan jotain (Telemäki 1998b, 15). Hahnin ajatuksena oli fyysisten harjoitteiden ohella myös nuorten yhteistyötaitojen kehittäminen. Hahnin pedagogiikan ydin löytyy siis voittojen ja tappioiden välimaastosta. Tärkeää nuorelle olisi itseluottamuksen kasvaminen onnistuneiden tehtävien avulla, jotka on laadittu yksilön lähtökohdista. Yhtä olennaista on myös se, että nuoret välillä joutuvat ylivoimaisten tehtävien eteen. Tätä kautta nuoret tunnistavat vahvuutensa ja tappioidenkin hetkellä voivat oppia jotain uutta itsestään. (Emt., 14, 15.)

3.1 Elämyspedagogiikka yleisesti

Hahn on siis yksi tunnetuimmista elämyspedagogisen toiminnan kehittelijöistä, mutta elämyspedagogiikkaa ovat kehittäneet ja soveltaneet toisetkin. Tähän lukuun olen koonnut muutamia elämyspedagogiikkaan liittyviä teorioita, jotka avaavat aihetta lisää. Pitäydyn työssäni käsittelemään ja käyttämään ainoastaan termiä elämyspedagogiikka, sillä se on liitetty kiinteämmin Kurt Hahniin kuin seikkailukasvatus. Elämyspedagogiikassa painottuu kasvatus enemmän kuin seikkailukasvatuksessa. (Telemäki 1998b, tiivistelmä). Elämyspedagogiikan ja seikkailun yksi ero on siinä, että elämyspedagogiikassa voidaan ennakoida eteen tulevia ongelmia kun taas seikkailuissa ongelmat eivät ole ennalta arvattavia (Telemäki 1998b, 60).

Elämyspedagogiikka on prosessi, jossa tekemisen kautta pyritään oivaltamaan tai oppimaan erilaisia taitoja sekä myös oppimaan itsestä jotakin uutta. Koska kyseessä on prosessi, niin siihen kuuluu erilaisia vaihteita. Oppimisen tukena ovat elämykset ja kokemukset sekä niiden reflektointi. Elämyspedagogiikka ei ole ilonpitoa vaan siihen kuuluu reflektointi ja pedagoginen ote. (Karppinen & Latomaa 2007, 11-12.)

Luonnossa liikkuminen ja monet niin sanotut extreme-lajit, kuten kalliokiipeily ja koskenlasku, on usein liitetty elämyspedagogiikkaan, mutta elämyksiä voi kokea myös esimerkiksi taiteen kautta ja tämä puoli jää usein vähemmälle (Telemäki 1998b, esipuhe). *Elämyspedagogiikassa ei ole kyse enempää sokeasta toiminnallisuudesta kuin erikoisuuksienkaan tavoittelemisesta, se ei tarkoita elämysmatkailua, extreme-lajeja, kesä- tai virkistäytymisleirejä* (Emt., 41.) Elämyspedagogiikan tavoite on hetkellinen välähdys, joka voi olla palapelin yksi pala, joka ratkaisee nuoren jonkun ongelman. Elämyspedagogiikan lähtökohtana on kokonaisvaltainen ihmiskuva (Emt., 32, 41.)

Sutisen (2007, 158) mukaan kovat seikkailukokemukset eivät sovi ihmisille, joilla ei ole vakaata ja turvallista psyykkistä tilaa, mutta pienen riskin elämyspedagogiset keinot sopivat melkein kelle tahansa. Avarttia voidaan harrastaa pienen riskin menetelmin.

4 AVARTIN LIIKUNTATOIMINTO

Sinua ei vertailla kenenkään kanssa, sinä et kilpaile kenenkään kanssa, se mitä oikeasti teet on, että luot itseäsi.

Brendan Kennelly, Irish Poet and President's Award Leader.

(McMenamin 2004, 47.)

Avartin liikunnan tavoitteena on saada nuoret liikunnan kautta ymmärtämään hyvän yleiskunnon, terveiden elämäntapojen ja säännöllisen liikunnan harrastamisen merkitys fyysiselle hyvinvoinnille (Kauppila & Ruotsalainen 2007, 462). Liikuntatoiminto on otettu mukaan kansainväliseen palkintojärjestelmään sen vuoksi, että sen avulla nuoren kunto, kestävyys sekä itsekuri paranevat. Fyysisten ominaisuuksien kehittämisen

lisäksi yhtä tärkeitä perusteita ovat nuoren innostuksen lisääminen liikuntaa kohtaan sekä henkiseen puoleen vaikuttaminen. Saavutuksiin ei riitä pelkkä tekeminen vaan lajin sääntöihin ja turvallisuusasioihin tulee perehtyä. (Telemäki 1998b, 80.)

Tavoitteena on rohkaista nuoria kehittämään fyysistä kuntoa liikunnan kautta sekä pitkäjänteisyyttä valitsemassaan lajissaan. Mukavien kokemusten saaminen on liikunnan yksi tavoite riippumatta fyysisestä kestävydestä. Avartin liikuntaosion yksi funktio on saada nuoret tajuamaan, että kun keho voi hyvin niin mielikin on kunnossa eli vaikutus ulottuu myös yleiseen hyvään oloon. (McMenamin 2004, 48.)

Avartin liikuntatoiminnon, kuten muidenkin toimintojen, harrastaminen etenee prosessina. Prosessi alkaa tavoitteen asettamisesta, etenee valmistautumiseen ja suunnitteluun, jonka jälkeen nuorella on edessä itse toiminta sekä tavoitteen saavuttaminen ja arviointi. (Kauppila & Ruotsalainen 2007, 463.)

Suomen Avartti – nuoret sen tekevät! –ohjelmassa nuori harrastaa liikuntaa pronssitasolla vähintään kolme kuukautta, mutta nuori voi valita harrastavansa liikuntaa myös kuusi kuukautta. Hopeatasolla kaikki nuoret harrastavat liikuntaa kuusi kuukautta ja kultatasolla 12 kuukautta. Ajat ovat vähimmäisaikoja ja kullakin tasolla nuoren täytyy liikkua vähintään tunti viikossa. (Kauppila & Ruotsalainen 2007.) Todellinen määrä voi kuitenkin olla jopa enemmän, riippuen tavoitteesta ja lähtötilanteesta.

4.1 Liikunta laajemmin

Liikunta tuo monelle mieleen toiminnan, jota harrastetaan joko itsenäisesti tai ohjautusti. *Arkikielessä liikunnalla usein tarkoitetaan fyysistä toimintaa, joka saa toimintamuotonsa urheilun piiristä* (Laakso 2003, 15). Liikuntaharrastus termiin sisältyy vapaaehtoisuutta sekä aktiviteetteihin sisältyviä elämyksiä (Laakso 2007, 17). Vapaaehtoinen fyysinen toiminta on laajempi määritelmä liikunnalle, ja näin ollen hyötyliikunta (esim. työmatkaliikunta) on liikuntaa. Kaikkea toimintaa, jossa tarkastellaan liikuntaan kuuluvia ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta, voidaan kutsua liikuntakasvatukseksi. (Laakso 2003, 14-15.)

Kasvaminen tai kasvattaminen liikuntaan merkitsee sitä, että liikunnalla nähdään olevan joko itseisarvoa tai voimakasta välinearvoa (Laakso 2003, 17). Kasvaminen liikuntaan merkitsee sitä, että liikunnalla on merkitys sinänsä esimerkiksi fyysisen kunnon parantajana. Kasvattaminen liikunnan avulla taas sitä, että liikunnan kautta pyritään parantamaan esimerkiksi tiimityöskentelytaitoja. Liikuntakasvatusta voidaan järjestää koulun ulkopuolellakin muun muassa järjestöissä ja kodeissa (Laakso 2003, 14).

5 KUKA, MITÄ, MITEN? TUTKIMUKSEN KULKU

Tässä luvussa avaan koko tutkimusprosessini eri vaiheineen. Pyrin saamaan tutkimukseni lähelle lukijaa. Pyrin tutkimusprosessin kuvailussa kronologiseen järjestykseen.

5.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyölläni haluan vastata kysymykseen kuinka liikuntatoiminnon prosessi toimii käytännössä? Millainen prosessi yksityiskohtaisesti on? Onko tässä prosessissa epäkohtia? Näiden tulosten perusteella esitän muutamia kehitysehdotuksia.

5.2 Tutkimuksen kulku

Eskolan & Suorannan (1998, 34) mukaan tutkimusidean lähde, on usein vaikeaa löytää. He suosittelevat tekemään aiheesta idea- ja suunnittelupaperin. Olen pyöritellyt tätä tutkimusta jo lopputalvesta 2008 asti. Mietin pitkään, mistä teen proseminarityöni ja Avarttiohjaajakoulutuksen jälkeen pohdin asiaa ääneen kouluttajalleni Maija-Sisko Kauppilalle, joka vastasi *tee tästä*. Itseäni kiinnosti silloin seikkailu, mutta Maija-Sisko ehdotti liikuntaa, koska sitä on tutkittu vähemmän. Tutkijana innostuin asiasta, sillä liikunta on henkilökohtaisesti minulle vielä kiinnostavampi aihe kuin seikkailu. Ideapapereita ja suunnittelupapereita on tehty useita prosessin edetessä. Tärkein ajatukseni koko prosessissa on ollut: miten liikuntatoiminto käytännössä toimii?

5.3 Haastateltavien valinta

Opinnäytetyötäni varten haastattelin seitsemää ihmistä. Haastateltavien jakauma oli viisi nuorta ja kaksi ohjaajaa. Näin aineistosta tuli monipuolinen. Suoritin haastatteluni kasvotusten niin sanotusti turvallisella maaperällä eli haastateltavien kotikaupungeissa, jotta ympäristö ei olisi vieras haastateltaville. Haastateltavat löytyivät, Avartin koordinaattorin, Jukka Ruotsalaisen, kontaktien avulla. Hän antoi listan mahdollisista kaupungeista ja otin yhteyttä näiden kaupunkien yhteyshenkilöihin ja he ehdottivat haastateltavia, joihin otin yhteyttä sähköpostilla tai puhelimitse. Aina haastateltavien ja haastattelijan aikataulujen yhteensovittaminen ei ollut helppoa, mutta loppujen lopuksi tahti oli yksi haastattelu viikossa, mikä on melko hyvin ottaen huomioon välimatkat. Haastattelut tehtiin maalis-huhtikuussa 2009.

Haastattelu on haastateltavan ja haastattelijan keskustelua, jota haastattelija kuitenkin vie eteenpäin. Haastattelu on myös eniten käytetty kvalitatiivisen aineiston keräysmenetelmä. (Eskola & Suoranta 1998, 86.) Haastattelun etuna on se, että sillä saadaan tietoa myös sellaisesta asiasta, josta ei vielä ole paljon tietoa. Näin ollen tutkija pystyy ohjailemaan hieman haastattelua sen edetessä. Haastattelija pystyy kasvokkain olon vuoksi lukemaan myös ei-kielellisiä viestejä. Haastattelun kielteisinä puolina voidaan pitää kustannuksia, ajanmenoa sekä analysoinnin, tulkinnan ja raportoinnin monimutkaisuutta valmiiden mallien puutteessa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34-35.) Tutkimukseni empiirinen aineisto perustuu haastatteluihin. Kokemuksia ja ajatuksia ei saa paperille niin hyvin kuin kasvokkain kertomalla. Tärkeää oli, että haastattelulla pystyin tarkentamaan kysymyksiä ja haastateltavat pystyivät tarkistamaan olivatko ymmärtäneet asian oikein.

Haastateltavistani yksi oli mies ja kuusi naispuolisia. Haastatteleman nuoret olivat 15-21-vuotiaita. Kaksi heistä oli työelämässä ja viisi opiskelemassa peruskoulussa, lukiossa tai opistossa. Eskolan & Suorannan (1998, 18) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on usein melko vähän tutkittavia, mutta heidän vastauksiaan tulisi analysoida todella tarkasti. He kutsuvat tällaista otantaa harkinnanvaraiseksi otannaksi. Tutkimukseni otosta voidaan kutsua suhteellisen pieneksi otannaksi verrattuna kvantitatiivisiin mammuttitutkimuksiin, joissa voi olla satoja tai tuhansia henkilöitä tutkittavana.

Tutkijana mietin ennen haastatteluihin kutsumista, miten valitsen harkinnanvaraisen otantani. Itsestään selvää oli se, että haastateltavien täytyy liittyä jotenkin Avarttiin. Mutta miten saisin seitsemällä haastateltavalla mahdollisimman monipuolisen ja kattavan otannan? Monipuolisen aineiston turvaamiseksi, päätin ottaa haastatteluihin sekä Avarttia suorittavia nuoria että ohjaajia. Haastattelin nuoria pronssi-, hopea- ja kulta-tasoilta, sillä se lisäsi myös aineiston monipuolisuutta. Ajatuksenani oli haastatella jokaiselta tasolta yhtä nuorta, mutta pronssi- ja hopeatasoilla olevat nuoret kokivat mielekkäämmäksi, että haastattelen kahta. Kolmas tärkeä peruste harkinnanvaraisessa otannassani oli paikkakunta. Jos olisin haastatellut nuoret ja ohjaajat samalta paikkakunnalta, olisi aineisto voinut olla sisällöltään suppeampi kuin mitä se nyt on.

5.4 Haastattelujen kulku

Haastattelussa tärkeässä roolissa ovat kysymykset ja kysymysten asettelu. Omat haastatteluni olivat sekoitus puolistrukturoitua haastattelua sekä teemahaastattelua. Puolistrukturoidusta haastattelusta tulivat samojen kysymysten sekä vapaan vastauksen elementit. Usein myös teemojen ja kysymysten järjestys oli sama – johtuen lähinnä siitä, että kaikki asiat tulisivat käsitellyksi. Toisaalta, jos joku haastateltavista pohti myöhemmin tulevaa teemaa jonkun muun asian ympärillä, ei se ollut minkäänlainen ongelma. Teemahaastattelusta poimin taas valmiit teemat. (Eskola & Suoranta 1998, 87.) Minulla oli puolistrukturoituja kysymyksiä, joita edusti muun muassa Mitä lajeja olet valinnut Avartin liikuntatoimintoon? sekä teema-aiheita, joista esimerkkinä Kuvaile motivointiprosessia tai Kerro tavoitteiden asetteluprosessista. Kysymykset eivät voineet olla koko ajan pelkkää pohdintaa, sillä vastaajat olivat osittain nuoria. Pohdintakysymykset olisivat saattaneet olla liian haasteellisia.

Haastatteluni tein muutoin yksilöhaastatteluna lukuun ottamatta yhtä parihaastattelua, jonka haastateltavat kokivat itselleen mukavammaksi. Minulla ei ollut mitään parihaastattelua vastaan, sillä aihe ei ole arkaluontoinen ja uskon, että haastateltavat uskal-sivat olla omina itsenään, omine mielipiteineen, vaikka olivat tilanteessa kahdestaan. Kaikki haastattelut olivat ilmapiiriltään mukavia ja melko rauhallisia. Asiaa saattoi helpottaa aiheen arkipäiväisyys ja harrastamisen vapaaehtoisuus.

5.5 Aineiston analyysi

Haastattelut kestivät noin 20 minuutista tunnin kestoisiin yksilöhaastatteluihin. Pari-haastattelun pituus oli hieman alle 40 minuuttia. Tein haastattelut viiden viikon aikana ja pyrin litteroimaan edellisen haastattelun ennen seuraavaa haastattelua ja useimmiten onnistuinkin siinä. Litteroinnilla tarkoitetaan sanasanaista puhtaaksikirjoittamista (Hirsjärvi & Hurme 2004, 138; Hirsjärvi ym. 2007, 217). Litteroinnin nopeus parantaa haastattelujen laatua (Hirsjärvi & Hurme 2004, 185). Litteroin haastattelut kuulokkeet korvilla tietokoneen tekstinkäsittelyohjelmaan. Vaihe oli rankka, mutta antoisa, sillä siinä sai samalla läpikäydä tutkimuksen aineistoa. Laadullisen aineiston puhtaaksikirjoitettu sivumäärä voi olla jopa satoja sivuja (Eskola & Suoranta 1998, 61). Tutkimukseni aineisto oli litteroituna lähes 80 sivua. Litteroin aineiston tarkasti. Olen kirjoittanut puhtaaksi naurut, huokaisut ja jokaisen täytesanan (niinku, silleen), joita oli hyvin paljon. Olen jättänyt lainauspätkistä joitakin kohtia pois ja ne kohdat olen merkinnyt ...-merkillä. Tutkijana minulle ne kertovat juuri siitä, miten haastateltavat ovat asiaan suhtautuneet - tätä ei saa paperille kirjoitetusta aineistosta ilmi. Samalla voin ammentaa myös tietoa siitä oliko kysymykseen vastaaminen helppoa, vaikeaa vai kenties turhauttavaa.

5.6 Eettiset kysymykset haastatteluissa

Yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen tietosuojan (1987, 16-17) mukaan luottamuksellisuus ja nimettömyys on tärkeää muistaa aineistoa käsiteltäessä (Eskola & Suoranta 1998, 57). Tutkijana en koe tutkimustani kovin eettisesti polttavaksi kysymykseksi. Perustan väitteeni siihen, että Avartin harrastaminen on kaikille vapaaehtoista, joten harrastuksista puhuminen ei pitäisi olla esimerkiksi traumatisoivaa. Haastatteluun osallistumisesta olisi voinut kieltäytyä. Pidin kuitenkin huolen siitä, että alaikäisillä haastateltavilla oli lupalappu haastatteluun vanhemmilta. Tutkimuksessani en paljasta missä kaupungeissa haastattelut on tehty ja nimet ovat luonnollisesti muutettuja.

5.7 Teoriaa tai empiriaa vai teoriaa ja empiriaa

Laadullisessa tutkimuksessa ei synny ongelmaa siitä, jos tutkimussuunnitelma muuttuu tutkimushankkeen edetessä, vaan päinvastoin se on hyvä asia. Tämä tukee tutki-

muksen vaiheiden; aineistonkeruun, analyysin, tulkinnan ja raportoinnin nivoutumista toisiinsa. (Eskola & Suoranta 1998, 15, 16.) Tutkimukseni tutkimussuunnitelma mukautui jokaisen vaiheen mukaan. Se oli minulle tutkijana helpompaa kuin se, että kaiken olisi pitänyt olla valmiiksi päätettyä jo tutkimuksen alussa. Itse muutin muun muassa tutkimuskysymystäni osittain sen mukaan, mitä haastatteluista eniten nousi esille ja mikä ennen kaikkea vaati eniten pohdintaa.

Minulle tutkijana oli tärkeää se, että sain koota ensin empiirisen aineiston ja rakentaa sen ympärille teorian. Tätä kutsutaan aineistolähtöiseksi analyysiksi. Toinen tärkeä asia oli hypoteesittomuus. Tutkijalla saa olla ajatuksia asiasta ennen tutkimuksen tekoa, mutta ne eivät saa johdatella tutkimusta. (Eskola & Suoranta 1998, 19-20.) Hypoteesittomuus oli varsinkin haastatteluja tehdessä jopa jännittävää, mahan pohjaa nipisteli haastattelujen aikana ja jälkeen, kun sai taas uutta aineistoa ja ennen kaikkea uutta pohdittavaa. Koska hypoteesittomuudessa ajatukset voivat muokkaantua tutkimusta tehdessä (Eskola & Suoranta 1998, 20), usein haastattelun pysähdyin miettimään niitä asioita, joita työssä voisi pohtia.

Teoria koetaan usein joksikin välttämättömäksi pahaksi, jota ilman tutkielmaa on vaikea tehdä, mutta jota pidetään perin hankalana ja vieraana. Niinpä aivan liian usein tutkimuksen teorialuku kootaan viimeiseksi ja työnnetään muiden lukujen väliin. (Eskola & Suoranta 1998, 80.) Edellinen lause kuvaa hyvin epätoivon tunteitani opinnäytetyöprosessissa. Prosessista opin, että tutkijana voi kehittyä. Toiset vaiheet voivat olla helpompia kuten itselleni haastattelut, litteroinnit sekä aineiston analyysi. Toisaalta taas, prosessissa on myös kulmakiviä, jotka voivat aiheuttaa epätoivon tunteita. Kulmakivistä suurimmaksi omalla kohdalla nousi teoriaosuuden lisääminen analyysin ympärille. Kvalitatiivisen tutkimuksen etu on se, että siinä voidaan yhdistellä teoriaa ja käytäntöä – kunhan ne keskustelevat keskenään (Eskola & Suoranta 1998, 83). Kaiken kaikkiaan opinnäytetyö aiheutti välillä harmaita hiuksia ja sisälsi luomisen tuskaa, mutta prosessina oli erittäin mielenkiintoinen ja antoi paljon.

5.8 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei asioita voida todeta reliaabeliuden tai validiuden kautta, joten tarvitaan vaihtoehtoisia tapoja. Termit ovat peräisin kvantitatiivisesta

tutkimuksesta. Tutkimuksen teossa päämääränä on aina se, että se kertoo mahdollisimman hyvin tutkittavien käsityksiä ja maailmaansa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 189, Hirsjärvi ym. 2007, 227.)

Miksi pidän tutkimustani luotettavana? Hirsjärvi ja Hurme (2004, 184) esittävät, että laatua pitäisi tarkkailla koko tutkimuksen ajan, etenkin kun kyseessä on haastattelu. Haastatteluaineiston luotettavuus on yhteydessä sen laatuun. Luotettavuuteen vaikuttaa esimerkiksi haastateltavien määrä suhteessa aiottuihin, äänitteiden kuuluvuus sekä litteroinnin tavat ja luokittelut. (Emt., 185.) Hirsjärven ym. (2007, 227-228) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa tutkijan huomiokykyisellä selonteolla, josta esimerkkinä suorat lainaukset litteroidusta tekstistä, tutkimuksen etenemisestä. Tutkijana pidin tätä tärkeänä ja sen vuoksi tein näin laajan tutkimuskappaleen, joka avaa lukijallekin tutkimuksen kulkua.

Tärkeää on aina pohtia sitä miten haastattelija on voinut vaikuttaa haastateltavien vastauksiin (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 10). Tutkijana olen miettinyt tätä paljon. Monet haastateltavistani yrittivät ottaa minut keskusteluun mukaan. Kehityin haastattelijana ja viimeisissä haastatteluissa pystyi jo sujuvasti nyökyttelemään päätäni, vaikka mieli olisi tehnyt kommentoida. Todellisuudessa en voi koskaan tietää, kuinka paljon vaikutin haastateltaviin, mutta pyrin olemaan neutraali ja puolueeton.

6 LIIKUNTAPROSESSI AINEISTON JA TEORIAN VALOSSA

Tämän luvun tarkoitus on avata liikuntatoiminnan prosessia empiirisen aineistoin sekä teoreettisen tiedon valossa mahdollisimman kronologisesti. Luvut kuusi ja seitsemän käsittelevät myös prosessia, mutta aiheiden vuoksi, koko prosessin ja lähinnä toiminnan näkökulmasta.

6.1 Nuorten lajit Avartissa

Liikunta Avartissa voi olla oikeastaan mitä tahansa. Seuraavassa muutamia esimerkkejä lajeista, joita McMenamin (2004, 50) on määritellyt Avartiin sopivaksi. Liikuntaa voivat olla jalkapallo, lentopallo, jääkiekko, juoksu, pituushyppy, uiminen, hiihto,

luistelu, judo, nyrkkeily, ratsastus, vuorikiipeily, tanssi, rullaluistelu, aerobic ja lenkkeily.

Haastattelemillani nuorilla lajivalikoimista löytyi samoja lajeja kuin edellisestä listasta. Nuoret harrastavat lenkkeilyä, lentopalloa, jalkapalloa, seinäkiipeilyä, kehonhallintaa, uintia sekä yleisurheilua. Ohjaajat kertoivat, että heidän ohjattavillaan lajeina on kuntosalilla käymistä, lenkkeilyä, uintia, tanssia sekä lentopalloa ja sulkapalloa. Lajit ovat melko perinteisiä. Kaikki haastateltavat, jotka olivat pidemmällä kuin pronssitasolla, olivat jossain määrin vaihtaneet lajia tasolta toiselle siirtyessä. Suurin osa oli vaihtanut lajia täysin esimerkiksi seinäkiipeilystä kehonhallintaan.

6.2 Lajinvalintaprosessi

Miten nuori sitten valitsee valtavasta lajikirjosta itselleen sopivan lajin? Nuoren pitää ennen aloitusta yhdessä ohjaajan kanssa valita laji, jota hän jaksaa harrastaa. Tähän lajiin tulee olla mahdollista asettaa yksilöllisiä tavoitteita. Liikuntalaji voi olla yksilölaji tai joukkuelaji ja siinä voi olla kilpailua. (McMenamin 2004, 50.)

Yhdellä haastateltavista lajivalinta oli selvästi oma valinta johtuen runsaasta ”omasta tahdosta”, joka kävi ilmi myös haastattelun aikana. Toisaalta hän oli joka suhteessa niin aktiivinen, että oli jatkanut omaa vanhaa lajiaan koko ajan, eri variaatioita tehden. McMenamin (2004, 48) mukaan on täysin mahdollista, että nuori voi jatkaa vanhassa lajissa.

No siis, oishan se tiesti ehkä ollu himppasen hienompaa ottaa joku semmonen minkä ois sitten oppinu kokonaan uusiks, mut sit minuu ei kiinnostanu periaatteessa ku yleisurheilu ja sit lumilautailu ja lumilautailunkin mie osasin niin siitäkään ei tarvinnu silleen enää, tai tietty jotain hyppimistä ja tämmöstä, mut sekii on vähän, et onks hullu vai ei – et me neeks sinne hyppimään vai ei, ei sitä silleen oikeen voi opetella, mut et se nyt oli, se tuli niin helposti, et sitä ei tarvinnu käyvä miettimään, ni sit se oli se yleisurheilu siihen niinku hyvä.

Nuori voi myös aloittaa täysin itselleen uuden lajin, mutta sen täytyy erota palvelutehtävästä ja taidosta (McMenamin 2004, 48). Tärkeää on se, että Avartin rooli ilmenee selvästi mahdollistajana joidenkin nuorten elämässä. Siinä voidaan kokeilla jotain sellaista, mikä muuten saattaisi olla mahdotonta. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii yhden haastateltavan kanssa käyty keskustelu.

Haastattelija: Millä lailla uinti tuntu kiinnostavalta valinnalta? Oliko se niinku tavallaan siks, että se on mukavaa vai, että se on uutta vai, että siellä näkee kavereita..?

Nuori: Meillä se on uskonnossa, että me emme saa lähteä miehen kanssa (uimahallissa) ja yksi mahdollisuus oli, että Mirkku (ohjaaja, nimi muutettu) vuokrasi meille uima-altaan kerran viikossa.

Kahdella haastateltavista lajien valinta tapahtui yhdessä – siten, että lajien piti olla molempien mieleen. Tämän lisäksi harrastamisen piti tapahtua sopivaan aikaan. Molemmat ideat lähtivät myös uudesta mahdollisuudesta. Haastateltavat olivat nähneet ilmoituksen tietystä tilasta ja toiminnosta, jota halusivat kokeilla. Yhdessä ohjaajan kanssa nuoret he koostivat siitä Avartin liikuntatoiminnon. Avarttiohjaajan mieltymykset eivät tässäkään tapauksessa vaikuttaneet haastateltaviin, mutta varmasti haastateltavien keskinäiset ajatukset ovat vaikuttaneet toisen ajatuksiin sekä päätöksiin.

Sekkii oli sitten silleen, että haluttii koettaa – tai ainakin minä halusin – kaikkee uutta keksiä ja kaikkee tyhmää juttua.

McMenamin (2004, 48) mukaan Avartin yhtenä etuna pidetään sitä, että sitä kautta on mahdollista tutustua paikkakunnan harrastevalikoimaan. Tämä toteutui yhdessä haastattelussa. Haastattelusta ilmeni, että kaikilla ei ole mahdollisuutta tutustua omaehtoisesti paikkakunnan lajivalikoimaan. Tällaisissa tapauksissa ohjaaja etsii nuorelle tapoja saavuttaa liikuntatoimintoa. Näissä aktiviteeteissa nuoret pääsevät tutustumaan uusiin ihmisiin lajin harrastamisen ohessa. Tässä tapauksessa paikkakunta oli siis melko uusi Avartilaiselle ja harrastamisen ohelle sai uusia kontakteja sekä suoritettua Avarttia.

Ohjaajanäkökulmasta lajinvalintaprosessi on aina erilainen kuin nuorten näkökulmasta. Ohjaajat kuitenkin ohjaavat lajin valintaa, joka ei taas korostunut Avarttia harrastavien nuorten haastatteluissa. Ohjaajahaastatteluista ei myöskään noussut uusien mahdollisuuksien korostamista, mikä välittyi nuorten haastatteluista runsaasti. Ohjaaminen ja toisaalta tietynlaisen suunnan antaminen näkyy hyvin toisen ohjaajan kommentissa.

Mutta sitten liikuntalaji oli silleen niinku, me mietittiin sitä kautta, että mikä on kaikkein luonnollisin tapa liikkua, et ei lähetä ottamaan, et okei otetaanpa ratsastus tästä liikuntalajiks, että niiku vaan se, että mun mielestä pronssitasolla pitää antaa mahdollisuus siihen, et se löytyy helposti se liikuntalaji, eikä tehä semmosta hirveetä kikkailua ja jotain hienoo...Totta kai...nuorten kaa pitää miettiä, et mikä on myös edullinen.

...

En mää sano sanaa, et kyl se lähtee niistä itestään. Totta kai mä sit sanon, et hei meillä on tämmönen ja tämmönen mahdollisuus, et jos ei mitään muuta keksi, hei, että voi kuntosali on meillä se yks juttu, kova juttu, että käytetään sitä palvelua hyväksemme, et tota, se, että saatte siihen ohjausta...tietyllä tapaa johdatellaan, mutta kyllä jokainen päättää ihan itse.

Toisesta ohjaajahaastattelusta tuli ilmi, että lajit valikoituvat useimmiten niin, että ne ovat organisaation puitteissa mahdollisia. Tässä organisaatiossa nuori ei voi ottaa lajikseen golfia, koska heillä ei sitä järjestetä. Toisaalta riippuen aina henkilöstä – ohjaajan panostusta lajivalinnassa tarvitaan kuitenkin aika paljon.

Toisaalta kyse voi olla siitä, että nuoret ovat eri kaupungeissa erilaisia. Toisille liikunta on valmiiksi helpompaa jolloin lajiksi voi olla mielekkäämpää ottaa jokin uusi keilu. Jos liikunta on haasteellista jo ajatuksen tasolla, voi kiinnostavuuden kannalta olla mukavampi ottaa jokin niin sanottu helppo laji, esimerkiksi kävely. Kaikista haastatteluista voisi yhteen vetää sen, että pääasiassa nuoret päättävät itse omat lajinsa, mutta paljon lajivalinta riippuu myös siitä missä organisaatiossa Avarttia tehdään, kuka ja millainen persoona Avarttia tai Avartin liikuntatoimintoa ohjaa ja millainen tausta nuorella on.

6.3 Tavoitteiden asettelu – ohjaajan vai nuoren tavoitteita?

Avartin ensimmäinen vaihe joka toiminnossa on suunnittelu. Suunnitteluun kuuluu myös tavoitteiden asettelu. (McMenamin 2004, 17.) Elämyspedagogiseen toimintaan tarvitaan tavoite, kasvatustapahtuma sekä tapahtuman arviointi, jotta toiminta olisi tietoista kasvatusta (Karppinen 2007, 86). Ilman tavoitteita toiminta on siis tässä tapauksessa pelkkää liikuntaa ilman ajatusta, että nuori voisi oppia sen kautta jotain itseltään ja muista.

Avarttiohjaajan tai lajiohjaajan tehtäviin kuuluu suoraan tai epäsuoraan auttaa nuorta asettamaan tavoitteet toiminnossa (McMenamin 2004, 17). Tavoitteiden asettelu on yksilöllistä ja sen huomasi myös haastatteluista. Suurimmasta osasta haasteluista kävi ilmi, että tavoitteet on luotu yhdessä joko Avarttiohjaajan tai Avartin liikuntatoiminnon ohjaajan eli lajiohjaajan kanssa. Vain yhdessä haastattelussa ohjaajan mukanaoloa ei mainittu.

Ohjaajien on kiinnitettävä huomiota ohjelmissa siihen, että harjoitteet ovat suunniteltu osallistujien tarpeiden ja edellytysten mukaan, muuten persoonallista kasvua ei voi tapahtua (Telemäki 1998b, 54).

Ohjaajat ovat siis melko suuressa roolissa tavoitteisen asetteluprosessissa, mutta miten asian kokevat itse ohjaajat? Toinen ohjaajista kertoo, että tavoitteet tehdään yhdessä nuoren kanssa, mutta painottaa sitä, että viimeisen sanan sanoo aina Avarttilainen nuori. Kuitenkin jotenkin on aistittavissa se, että tavoitteiden asetteluun ei ihan hirvittävästi panosteta vaan samoja tavoitteita voi olla useammalla nuorella. Yleiset linjat eivät välttämättä tue parhaalla mahdollisella tavalla yksilöllistä kehitystä.

Ööä, nii pittää se kattoo sillai niinku ihan henkilönä, koska jokaisella on kuitenkin ne omat edut, tarpeensa ja vaatimuksensa, mut tuota aika sillai yleisillä linjoilla on meillä siinä menty ... mut kuitenkin, et se niinku, tai ehkä osittain, että ne pystyy sitten suorittamaan ja täyttämään ne tavoitteet, että ei oo niinku liian suuria vaatimuksia.

Toisen ohjaajan selkeä mielipide oli, että ohjaaja ei voi päättää nuoren tavoitteita. Tässä haastattelussa tuli ilmi myös tärkeä seikka turvallisuusnäkökulmasta.

Itte, koska eihän me voida asettaa tavoitteita, mut sit me niinku, yyy, tietyllä tapaa ollaan niinku johdateltu heidän ajatusta, voisitko ajatella esim. näin..että ne saa kuitenkin, siinäkin vaiheessa, kun me ruvetaan tavoitetta heille asettamaan, ni annetaan useempi vaihtoehto, että esim. kävelyssä annettiin vaihtoehto, et onko se pelkkää kävelyä, voisko se olla sauvakävelyä, vai voisko se olla niinku tavallaan välillä vähän hitaampaa ja välillä vähän napakampaa kävelyä vai tekniikkaa ihan niinku että, tällaisia erilaisia asioita heitetään niinku pintaan, et mitä se vois olla niin tota, öäm, mutta niinku sitten toi punttisali on ihan selkeesti se, että siellä pitää kattoo, et nuori menee sinne ja pistää, et hän nostaa niinku tietyn kilomäärän, noway, en anna minäkään lupaa siihen, vaikka Avartissahan ei sais niinku pakottaa, mut kyllä tota se täytyy kattoo, et mikä se on se realistinen juttu, meillä on lähinnä se, et ei niinkään kilomäärä vaan sit tietyllä tapaa prosentuaalinen kunnonkohottaminen on se juttu, että täytyy niitä kattoo, et ne ei hajota itseensä paikasta toiseen.

...sit se tulee sanomaan, että hän nostaa kolmen kuukauden jälkeen 180 kiloo, nii eihän me anneta tehä semmosta tavoitetta, joka ei missään nimessä oo realistinen tai jos on, niin me löyetään se poika sairaalasta.

Varesmaan ym. (2009) mukaan nuoren liikuntalajin ja siihen asetettujen tavoitteiden pitää olla nuoren ikään ja juuri kyseisen nuoren voimavaroihin verrattuna todellisuudentajuinen ja turvallinen. Kiinnostun haastattelijana realististen tavoitteiden asettelusta nuorten näkökulmasta ja kysyn ohjaajalta, onko tällaisten tavoitteiden asettaminen nuorista helppoa.

Ei, ei oo. Ne vetää...

Haastattelija: Överiks tai ali?

Joo, jommin kummin.. ..Ja tota, sit must on kauheeta, tai, että se mitä nuorella on vaikeeta on se, että kun meillä on esimerkiks täs on pesäpalloilijoita, niin kukaan niistä ei ottanu pesäpalloa omaks lajikseen ...eli

*jotenkin jännä... ne ei hiffannu sitä, että ne vois tehdä sen sieltä kautta..
 ..mutta sitten taas se, että on kaverit jotka käy yhdessä punttisalilla, yks ei
 oo liikkunu yhtään ja on kaks pesäpalloilijaa, ni mietippä ihan oikeesti,
 mikä paine...sillä ei liikkuneella on tehdä samaa tahtia, ku nää muut.
 ...Me mentiin siihen, että ohjaaja teetti näille kaikille lähtötason eli mis-
 sä on ihan oikeesti menossa ja sitten tota siitä johdettiin ne tavoitteet.*

Mikäli tavoitteet McMenamin (2004, 11) mukaan ovat liian helppoja, nuorelle ei tule todellista tunnetta niiden saavuttamisesta. Toisaalta taas jos tavoitteet ovat liian vaikeita, nuori saattaa luovuttaa epätoivoisena. Myös Hahnilaisen periaatteen mukaan yksilön tavoitteet täytyy suunnitella niin, että ne mitoitetaan nuorten taitojen ja edellytysten mukaan, mutta näistä tehtävistä on kuitenkin pystyttävä selviytymään itse (Telemäki & Bowles 2001, yhteenveto, 74). Tavoitteiden täytyy siis lähteä yksilön tasosta. Edellisestä ohjaajahaastattelusta huokuu se, että heillä on haluttu panostaa siihen, että saadaan tietoa nuoren lähtötasosta.

Mielenkiintoista oli se, että kolmelta haastateltavalta löytyi yhteys juuri tähän elämyspedagogiikan ydinkohtaan tavoitteiden asettelussa. Kyseisillä haastateltavilla tavoitteet olivat myös melko konkreettisia ja selkeitä ja siten myös helposti nähtävissä.

Niin, ni.. silleen yhdessä mietittiin, että mihinkä kuiteski pystytään, mutta ei oo kuiteskaan liian vaikeeta.

Yhdelle haastateltavista nuorista tavoitteiden asettelu oli ollut erittäin helppoa ja vastaus tähän kysymykseenkin tuli täysin miettimättä. Tavoitteet olivat hänelle hyvin selkeitä ja konkreettisia. Tässä huomioni kiinnittyi siihen, että hän oli tuolloin aktiiviurheilija, jolloin realististen tavoitteiden asettaminen itselle voi olla helpompaa kuin liikuntaa harrastavalle nuorelle. Yhdestä nuorista tavoitteet olivat melko laajoja, muun muassa oppia pelaamaan lentopalloa. Voidaan esittää kysymys, mitä on osata pelata lentopalloa? Millä määritellään osaaminen? Havainnollisempia tavoitteita voisivat olla esimerkiksi lentopallon sääntöihin tutustuminen ja hihalyönnin opetteleminen. Lentopallon pelaamisen oppimista on vaikeaa arvioida lopussa.

Yksi haastateltava, jonka tavoitteet oli asettanut pääasiassa ohjaaja, kertoo tavoitteisiin pääsemisen olevan hopealajin osalta melko vaikeaa. Syynä tähän on pelko ja tunne *ettei osaa mitään*. Kuitenkin ohjaaja sekä ystävät ovat auttaneet tässä pelon voittamisessa. Pelko on elämyspedagogisesti mielenkiintoinen asia. Yksilö on niin sanotusti riskirajoilla aina, kun ollaan liian paljon pelon puolella eli niin sanotulla paniikkialueella. Ohjaajan ammattitaitoon kuuluu ohjattavien taitotason tunnistaminen, jotta tavoitteet eivät olisi liian haastavia ja pelon sekä turvattomuuden tasolle meneviä. Toisaalta tavoitteet eivät saa olla liian helppojakaan. Ohjaajan rooliin kuuluu tunnistaa ohjattavista se, milloin ollaan liian pelottavassa ympäristössä. Liian haastavassa ympäristössä suoritettu harjoite voi antaa paljon, mutta tuottaa toisaalta myös paljon pahaa. Ohjaajan tulisi olla kannustamatta liiaksi, jos hän huomaa ohjattavan olevan jo pelokas, sillä pelokkuuteen ja jännittämiseen tulee puuttua. Traumaattinen kokemus voi olla mahdollinen, jos keskitytään tekniseen suoritukseen pelon jyllätessä. (Lehtonen ym. 2007, 130, 132-134.) Hakalan (1999, 40) mukaan ohjattavan pelätessä liian suuria vaatimuksia, hänen oppimiskapasiteettinsa keskittyy kehon reagoimiseen kielteiseen asiaan ja jos tällaisia tilanteita ei käsitellä jälkeinpäin, on mahdollista, että nämä elävät muistot palautuvat mieleen joka kerta tällaisissa tilanteissa.

Ohjaajalla on siis suuri rooli tavoitteiden asettelussa siinä, että tavoitteet olisivat järkeviä yksilötasolla. Tietenkin niiden kautta suorituksessakin, että tunnistaa ohjattavansa tuntemuksia. Pieni pelko on hyvä asia elämyspedagogisessa toiminnassa, mutta liian suuri pelko on aina riski.

6.4 Kilpailu ja vertailu Avartissa

Avartin ajatuksena on, että nuori ei voi koskaan olla onnistumatta, sillä ohjelmassa ei ole kilpailua. Tärkeää ei ole myöskään merkin saavuttaminen vaan esimerkiksi uuden harrastuksen saaminen Avartin kautta. (Telemäki 1998b, 76.) Ainut vertailu, mitä voidaan tehdä, on Avarttia suorittavan henkilön kehittymisen vertaaminen hänen aloitustasonsa kykyihin (McMenamin 2004, 12). Hahnilaisuus korostuu myös siinä, että nuoret eivät vertaile toisiaan itseensä ja kiinnittävät huomionsa omaan kehittymiseensä (Kauppila & Ruotsalainen 2007, 468).

Yksi haastateltavista esitti hyvän kysymyksen. *Miten Avartissa edes voi kilpailla?* Yleisesti haastatteluista huokui se tunnelma, että Avartti on mukava harrastus, jossa toisia voi kyllä kannustaa, mutta heidän kanssa ei kilpailla, *koska tän ei oo miun mielestä tarkoitus olla mitään pakkopullaa.*

Avartissa ei saa myöskään syntyä tunnetta, että joku nuorista olisi parempi kuin toinen sen vuoksi, että hän kävelee nopeammin tai saavuttaa merkin nopeammin kuin joku toinen (McMenamin 2004, 12). Kahden haastateltavan mukaan Avartissa on juuri tällaista kilpailua, joka ilmenee tunteena *kuka on laiska ja kuka ei?* Toisen mukaan Avartissa kilpaillaan siitä kuka saa merkin nopeimmin. Kilpailukeskeinen näkökulma tuli ilmi maahanmuuttajataustaisten nuorten vastauksista.

Toinen ohjaajista kertoi, että kuntosalilla käyvät nuoret vertailevat toisiaan ehkä eniten. Ohjaajien mukaan kilpailua ei ilmene, mutta vertailua saattaa tulla esimerkiksi sen suhteen, että nuoret kyselevät toisiltaan, kuinka paljon he ovat suorittaneet jo mitäkin. Toinen ohjaajahaastateltavista oli ymmärtänyt asian niin, että koska Avartissa ei kilpailla, siinä ei saa olla kilpaurheilua. McMenamin (2004, 49) mukaan joukkuelajit, joissa kilpaillaan, ovat yhtä hyvä valinta kuin yksilölajitkin. Tätä perustellaan sillä, että Avartissa itsessään ei saa olla kilpailua, joten kilpalajissa katsotaan vain yksilön omia tavoitteita ja kehittymistä Avarttiin yksilön asettamista lähtökohdista käsin. Ei siis seurata joukkueen menestystä tai keskinäistä kilpailua.

6.5 Höpöttelyä, keskustelua, reflektointia, pulinaa

The International Award for young people -ohjelman jokaisen toiminnon loppuun kuuluu arviointi (McMenamin 2004, 17). Karppinen (2007, 86) on todennut, että elämyspedagoginen toiminta ei ole tietoista kasvatusta ilman tavoitetta, toimintaa sekä tapahtuman arviointia. Reflektio liittyy elämyspedagogiikan suunnittelun ja varsinaisen toiminnan jälkeiseen mietiskelyyn, jossa tapahtuma tehdään toiminnan suorittajalle ymmärrettäväksi. Vasta tajuttu oppiminen voidaan siirtää yksilön ja yhteisön hyödyksi arkielämään. (emt., 86.) Ojasen (2000, 75) mukaan *reflektoinnille on oleellista ihmettely ja kysyminen.* Käytän luvussa arviointi sanan ohella nimitystä reflektio.

6.5.1 Välikeskustelut

Koska Avartti on nuorelle prosessi, on se alkanut jo päätöksestä ryhtyä saavuttamaan Avarttia. Suoritusajat ovat Avartissa pidempiä kuin muutaman päivän, joten nuorella ei välttämättä pysy loppukeskusteluun asti mielessä kaikki asiat, jotka hänen pitäisi muistaa.

Olen käyttänyt haastatteluissa alun ja lopun välisistä keskusteluista nimitystä välikeskustelut. Lajiohjaajan (sekä myös Avarttiohjaajan) tehtäviin kuuluu olla tietoinen nuoren prosessista, ennen kaikkea siksi, että hän voisi arvioida nuorta prosessin päätyttyä. Ohjaaja voi toiminnon aikana keskustella nuoren kanssa hänen edistymisestänsä, vastata kysymyksiin, antaa nuorelle sopivia välitavoitteita, auttaa nuorta ongelmissa sekä antaa nuoren oppia kokemuksistaan. (McMenamin 2004, 19.)

Muutamasta haastattelusta korostui juuri tämä, että Avarttiohjaaja on tukipilari, jolta kysytään aina tarvittaessa Avarttiin liittyviä kysymyksiä. Varsinaisia välikeskusteluja oli ollut muutama, jotka olivat kaikilla Avarttia suorittaville avoimia tilaisuuksia. Näissä käytiin lähinnä läpi sitä, missä kukin on menossa sekä saatiin kannustusta. Yksi haastateltavista kertoi, että heillä ei ole ollut muiden suorittajien kanssa yhteisiä välikeskusteluja, mutta Avarttiohjaajat ovat välillä kyselleet, missä mennään ja pyytäneet juttelemaan.

Yhdestä haastattelusta nousi ilmi se, että välikeskusteluja oli ollut Avarttiohjaajan kanssa, mutta haastateltava ei kertonut niistä tarkemmin. Toinen haastateltava oli samasta Avarttiryhmästä ja hän koki, että välikeskusteluja oli ollut, mutta ne olivat olleet yhden ulkopuolisen, mutta Avartin tiimiin kuuluvan henkilön kanssa. Näissä keskusteluissa korostui juuri kannustus jatkamaan Avartissa tason loppuun.

Kuten ohjaajan rooliin kuuluu, haastattelemanikin ohjaajat kertovat, että he haluavat olla ja ovat koko ajan tilanteen tasalla siitä, missä vaiheessa kukin suorittaja on menossa. Toisaalta he eivät välttämättä miellä tätä toimintaa arvioinniksi.

...kyllä meillä on mielenkiintoisia keskusteluja ollu, niitä ei välttämättä miellä sillä tavalla arvioinniksi, mut sitähan se on eli mietitään missä ol-

laan menossa ja miks tehään näin ja mitä tehään ja mitä vois tehdä paremmin, et sitä on niinku...

..No siinä (liikuntatoiminnossa) se ei ehkä sillä tavalla tule tuota esille, eikä siinä, näissä ei olla semmosissa ryhmissä, retkilläkun ollaan, seikkailuretkillä ollaan tiivis 7 hengen ryhmä, ni siinä se tullee, mut ehkä jokainen on vähän semmonen oma puurtaja näissä muissa esmes liikunnassa..

...

No onks teillä välikeskusteluja sen tason aikana?

...

Ei niinku tietosesti järjestettynä, mutta yyym, mutmut, mut keskustellaanhan niitten kaa totta kai, ku myö ollaan päivästä toiseen ja illasta toiseen niitten kanssa nenätysten siellä ni, kysyttään aina, että miten, mut ei semmosia niinku järjestettyjä niinku tilaisuuksia.

6.5.2 Loppukeskustelu

Jokaisen toiminnon lopussa nuoren kanssa tehdään arviointi. Keskustelussa käydään läpi koko nuoren prosessi. Käsiteltäviä asioita voivat olla esimerkiksi se, mitä tapahtui, millaisia tuntemuksia nuorella oli sekä mitä nuori oppi kokemuksistaan. Ohjaajan pitäisi myös rohkaista nuoria miettimään, miten he voisivat hyödyntää oppimaansa heidän elämässään. (McMenamin 2004, 20.)

Toinen ohjaaja kertoi heidän loppukeskustelujensa olevan melko pienissä mittakaavoissa toteutettuja. Hänelle tuli myös reflektoinnista ensimmäisenä mieleen seikkailut, mikä on luonnollista, sillä elämyspedagogiikkaan liitetään usein juuri seikkailut. Mutta on huomiota herättävää, miksi reflektiota ei mielletä helposti myös liikuntatoimintoon, johon se kuuluu ihan yhtä lailla.

Kauppila & Ruotsalainen (2007, 463) kirjoittavat, että nuori arvioi omaa toimintaansa tavoitteiden saavuttamisen jälkeen. Myös uudessa tekeillä olevassa ohjaajan oppaassa korostetaan itsearviointia (Varesmaa ym. 2009). Varesmaan ym. (2009) mukaan arviointikeskustelussa on hyvä pohtia myös liikuntalajin sopivuutta ja sitä onko nuori ha-

lukas jatkamaan samaa lajia myös seuraavalla tasolla vai vaihtamaan sen johonkin muuhun. Arviointikeskustelussa on läsnä ohjaaja sekä nuori ja sen pääteemoina ovat nuoren oppimisprosessi ja saavutukset. Näistä keskusteluista nousseista pääteemoista ohjaaja kirjoittaa nuorelle palautteen. Palautteen tulisi toimia motivoijana tulevaisuuteen. Kirjallinen arviointi kirjataan saavutusten kirjaan. (Kauppila & Ruotsalainen 2007, 463.)

...mutta ei oikeestaan muissa (lukuun ottamatta seikkailua, tutkijan huomio) osioissa meillä ei niinku periaatteessa, joittenkin kohalla on, jotka on niinku todella niinku, uinnin, jos on siis uinti ollu lajina, haluaa, että miten hän oppi ja tämmöstä ja mitä hänelle anto, mut ei kaikkien kanssa käyvvä sitä, se vaan on sitten, et on nimet kirjoissa ja kirjan kannot kiinni.

Toisaalta pienien lisäkysymyksen jälkeen hän jatkaa...

*Nii, tai oikeestaan se siinä vaiheessa tulee ku täytettään se, sen suorituksen jälkeeseen se kirja, ni siinä sitten käyvvään sen kanssa läpi, et siinä se tulee, ei sitä oikeestaan muuten.. .. *huokaus* Yyyy, Kerrattaan, mitkä ne oli ne tavoitteet ja mitenkä ne saavutettiin ja mitä minä sain tästä harrastamisesta ja jäikö siitä minulle elämäntapa ja minkälainen oli niinku äää, esmes ehkä meillä korostuu tämä sosiaalisuus, mitenkä niinku onko edistymistä tapahtunu, onko oppinu ottamaan toisia huomioon ja tämmösiä, et semmoset asiat siellä päällimmäisenä..*

Elämyksiä ei koeta vain elämysten takia. Olennaista on se, että elämysten kautta koetut asiat pystyttäisiin siirtämään ihmisen arkeen. Tätä prosessia kutsutaan siirtovaikutukseksi. (Telemäki 1998b, 62.) Tässä haastattelussa korostui Avartissa opittujen asioiden hyödyntäminen arkielämässä. Sosiaalisuus on erittäin hyvä esimerkki siirtovaikutuksesta. Joukkuelajeissa voidaan harjoitella yhteistoiminnallisuutta ja reilun pelin sääntöjä voidaan soveltaa myös sosiaalsiin suhteisiin. Muutamat nuoret sanoivat, että nyt heillä on tapa liikkua, mutta samalla toinen epäili, että se tapa saattaisi muodostua myös ilman Avarttia.

Teen haastattelijana lisäkysymyksiä siitä, mitä he käyvät läpi loppukeskustelussa, ja painotan erityisesti tavoitteiden ympärille kietoutuvia kysymyksiä. Selviää, että heidän organisaatiossaan nuoret ovat loppukeskustelussa yksitellen. Kaikkien kanssa loppukeskustelua ei aina edes käydä, vaan osa lukee arvion vihkosta.

Ehkä meillä on tuossa loppukeskustelussa vielä niinku semmonen opettelemisen paikka, myö on aika vähän sitä käytetty. Ei ainakaan minun kohalle ei oo oo sattunu sillai, että oltas tietosesti käyty sitä läpi, vaan että myö on sitten vaan arvioitu mitenkä, että ei oo niinku vastavuorosesti niinku keskusteltu siitä. Periaatteessa, että mitenkä se on sitten menny.. ja sitä arvioo on verrattu niihin tavoitteisiin. ... Kyllä myö on niinku, ainakin minä omalla kohalla, niin oon niinku, mitä oon kirjanna, niin oon sitten, jos on niinku sovittu tai sitten millon on sattuna paikalle, on katottu, että tällä tavalla mie oon kirjottanu, mitä mieltä sie oot tästä ja onko kaikki nyt..

Suurena poikkeuksena Avartin linjaukseen nousi yhden haastateltavan pohdinta loppukeskustelusta. Hänen mukaansa loppukeskustelussa ei keskusteltu mitään, vaan lajiohjaaja kirjoitti arvostelut. *Hän tietää, koska näki vuoden, että kuka osaa ja kuka ei.* Loppukeskustelusta hän kertoi, että lajiohjaajat kirjoittivat arvioinnin suoristustenkirjaan ja kertoivat hänelle millainen hän oli ollut.

Toisaalta taas onnistuneestakin loppukeskustelussa löytyy esimerkkejä. Loppureflektoinnin hän kertoo tapahtuneen yhdessä parin muun suorittajan sekä kahden Avarttiohjaajan kanssa. Tilanteet ovat olleet mukavan leppoisia ja kestäneet tunteja. Tärkeää on huomata, että heillä keskustelut ovat olleet dialogeja, joissa osallistujat ovat pohtineet tavoitteitaan ja heillä on myös ollut mahdollisuus sanoa oma mielipiteensä.

6.5.3 Liikunnan arvioiminen loppukeskustelussa

Liikuntaa arvioidessaan ohjaajan tulee ottaa huomioon harrastuksen säännöllisyys, edistyminen, taitojen kehittyminen sekä kunnon kohoaminen (Kauppila & Ruotsalainen 2005, koulutusmateriaali). Uskon, että näitäkin asioita on arvioitu loppukeskustelussa, mutta ne eivät korostuneet haastatteluissa. Edellisessä luvussa kuvailin yhtä

haastattelua, jossa nuori oli sitä mieltä, että ohjaaja tietää, kuka osaa ja kuka ei. Säännöllisyys tuntui luultavasti itsestään selvältä, sitä ei juuri mainittu. Tosin ajoissakin oli tehty mielestäni melko paljon sovelluksia. Nuorilla tuntui olevan tavoitteissa melko paljon taitoihin liittyviä tavoitteita, joita varmasti käsiteltiin loppukeskustelussa, tavoitteiden toteutumisen yhteydessä. Yhdestä haastattelusta tuli ilmi asiaa kunnon kohtamisen todentamisesta.

*..mut tota, sykemittarithan meil oli niinku siis käessä ku myö juostiin, et siitä nyt huomaa, et ku syke pienenee, niin tota et ei läähätä niin paljon kun tulee takasin, mut ei siin sit oikeen ollu muuta mil sitä ois voinu seurata, et meil mitään kuntotestii esim. ollu. Mut et, sitä ei, tietty sen huomaa siinä sen kunnon kasvun, et ku myö lähettiin tiettyyn aikaan ja myö juostiin aina yks sama lenkki ja tota sit se rupes olee niin, et myö tultiinkin sielt tosi äkkii takasi ja sit piti lähtee tekee jotain muuta vielä, koska se meidän aika ei ollu menny vielä täyteen, aluks se kesti sen tunnin, ku myö hölkättiin *kaveri tyttö* kaa se, mikä se on, 8 km:n lenkki siitä, mut sit ku se rupeskii, et voi hitto, 40 minuuttii vaan meni ja nyt pitäis tehdä vielä jotain ni, siitä sen kyl huomaa.*

7 MITÄ ON OHJAUS, KUKA ON OHJAAJA AVARTISSA?

Liikuntaa voidaan ohjata ja opettaa. Nämä ovat eri käsitteitä. Oman näkemykseni mukaan liikunnan opettaminen on toimintaa, jota opettaa liikunnan pedagogisen pätevyyden suorittanut henkilö. Liikunnan ohjaus on toimintaa, jota tapahtuu yksilön vapaa-ajalla: seuroissa, järjestöissä, kuntasektorilla muun muassa nuorisotoimessa esimerkiksi Avartin kautta. Heikinaro-Johanssonin ym. (2003, 365) mukaan opetus määritellään *Kasvatustavoitteista johdettavaa tarkoituksellista ja suunniteltua opettajan ja oppilaiden välistä sosiaalista vuorovaikutuksellista toimintaa, jolla pyritään luomaan oppilaalle edellytykset oppimisen avulla tavoitteiden saavuttamiseen. Opetuksen vuorovaikutustilanteessa oppilaan tavoitteena tulisi olla tiedon tai taidon omaksuminen, opettajan tavoitteena taas oppijan tukeminen ja auttaminen asetetun päämäärän saavuttamiseksi.*

Varstalan (2007, 125) mukaan oppiminen kuuluu ajatukseen opettamisessa, mutta ne voidaan käsitteellistää eri asioiksi. Kuitenkin liikunnan opettamisen ja ohjaamisen yhteinen tekijä on se, että sen pitäisi olla suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista toimintaa (Rasinaho & Hirvensalo 2003, 69). Näkemykseni mukaa opetus on tavoitteellisempaa toimintaa, jolla pyritään oppimiseen. Ohjaaminen käsitteenä antaa ehkä enemmän tilaa ohjaajan ja ohjattavan väliselle dialogille kuin opetus.

Kirjoitan Avartin yhteydessä ohjaajasta ja ohjaajuudesta. Yleisestikin ohjaaminen on elämyspedagogiikkaan parempi termi, sillä se perustuu enemmän kokemuksen kautta oppimiseen. McMenamin (2004, 62, 66) toteaa, että Avarttiohjaaja on ihminen, joka on tutustunut Avartin eri vaiheisiin ja vaatimuksiin ja osaa sekä voi auttaa osallistujia valitsemaan itselleen sopivat aktiviteetit. Hänen mukaansa myös avun antaminen esimerkiksi saavutusten kirjan täyttämisessä, nuoren tukeminen ja rohkaiseminen ovat myös Avarttiohjaajan tehtäviä. Avarttiohjaaja on saanut tehtävänsä koulutuksen. Nuorella voi olla lisäksi myös lajiohjaaja ja nämä harrasteiden ohjaajat voivat olla koulutukseltaan mitä vain. Ohjaajilla on erilaisia rooleja ja tehtäviä.

7.1 Ohjaajien erilaiset roolit Avartin liikuntatoiminnossa

Avarttiohjaaja ja lajiohjaaja voivat olla sama henkilö. Nuorelle ei välttämättä ole lajiohjaajaa, jos hänen lajinsa on itsenäinen. Ohjaajia voi kuitenkin olla myös kaksi, joka onkin jopa suositeltavaa – Avarttiohjaaja ja liikunnan lajiohjaaja (McMenamin 2004, 66). Yksi nuorista oli selvästi sitä mieltä, että ei ole paljon kannustusta tarvinnut, vaan Avartti on mennyt vähän siinä sivussa ja on ollut lisäarvo jo entuudestaan tutuille harrastuksille. Toisaalta, Avarttiohjaaja toimi hänelle myös kannustajana sekä muistuttaja siinä, että viikkomäärä tulee suoritetuksi. Hän korosti myös sitä, että luottamus ohjaajan ja nuoren välillä on tärkeä, jos kyse on itsenäisesti suoritettavasta lajista, jolloin on nuoren vastuulla se, liikkeuko hän oikeasti viikkomäärän vai ei. Mielenkiintoista oli myös tietää, että hän tai hänen Avarttiohjaajansa oli myös kertonut lajiohjaajille mistä Avartissa on kyse. Useilla liikunnanohjaajilla lienee nimittäin liikuntapedagoginen ote ohjaamiseen, joka eroaa Avartin Hahnilaisesta taustasta.

Haastatteluissa pohdittiin myös sitä, kumman ohjaajan rooli, Avarttiohjaajan vai lajiohjaajan (jos ovat eri henkilöitä), on tärkeämpi Avartissa. Kysymykseen vastaaminen

aiheutti monille päänvaivaa ja vastaajat miettivät todella vastauksiansa. Jos nuorella on kaksi ohjaajaa, niin lajiohjaaja on neuvoja, opastaja. Tämä on huomioitava seikka.

...siitä on jotakii hyötyy, ku joku ohjaa.

...lajiohjaaja on tärkeempi, koska eihän me osattas tehä mittään ilman sitä.

...Sami (nimi muutettu) opettaa.

Lajiohjaajan ei tarvitse olla täysin sisällä Avartissa, mutta hänen olisi hyvä ymmärtää Avartin perusolemus. Lajiohjaajan on tärkeää tietää, että nuoren ei tarvitse olla mestari lajissaan, sillä se ei ole Avartin tavoite. (McMenamin 2004, 19.) Toinen ohjaajista kertoi, että heillä lajiohjaajille lähetään infokirje siitä, mitä Avartti on ja mitä heiltä lajiohjaajina vaaditaan. Yksi nuori taas kertoi, että hän itse sekä hänen Avarttiohjaajansa on kertonut lajiohjaajille Avartista.

Avarttiohjaajan rooli ilmenee asioiden kasassa pitäjänä.

...nii, se pitää niitä kirjoja ylhäällä niinku tehhäänkö me kaikki ne kerrat silleen. Laittaa ne ylös aina.

...Hän seurasi paljon Avartista suoriutumista ja kannusti.

...Jenni (nimi muutettu) järjestää.

Avarttiohjaajan rooliin kuuluu hankkia nuorille saavutusten kirjat sekä muut tarvittavat materiaalit. Hänen tehtäviinsä kuuluu myös nuoren avustaminen, ohjaaminen ja tukeminen. (Kauppila & Ruotsalainen 2005, koulutusmateriaali.) McMenamin (2004, 18, 66) mukaan Avarttiohjaajan tehtävänä on tukemisen ja kannustamisen lisäksi, auttaa nuorta löytämään sopiva laji sekä myös lajiohjaaja. Hakalan (1999, 108) mukaan ohjaajan pitää auttaa ohjattavaa aina kuin mahdollista. Tämän tulisi tapahtua mielellään positiivisen vahvistamisen kautta, jota voi olla muun muassa kehuminen ja kannustaminen, kun ohjattava on yrittänyt hyvin.

Toinen ohjaajistakin korosti sitä, että kaikki ohjaajat tietävät nuoren tavoitteet ja pysyvät toimimaan niiden mukaan. Toinen tärkeä asia oli luottamus siihen, että heidän

nuorensa puhuvat totta suorittaessaan itsenäisesti tehtävää lajia. Hän kertoi, että heidän nuorensa kertovat melkein pä minuutintarkkuudella lenkkiensä pituudet!

Toinen ohjista kertoi, että heillä itsenäistä lajia suorittavien nuorten tulee kirjoittaa päiväkirjaa päivittäin. Esimerkiksi lenkkeilystä nuoret laittavat päiväkirjaansa päivämäärän ja merkinnän siitä, mitä ovat tehneet. Tämän lisäksi jonkun, esimerkiksi vanhemman, tulee allekirjoituksellaan todentaa tämä. McMenaminkin (2004, 20) mukaan nuoria pitäisi rohkaista saavutusten kirjan lisäksi pitämään esimerkiksi päiväkirjaa heidän säännöllisistä harjoituksistaan ja Avarttiin liittyvistä asioista. Hänen mukaansa tämä on käytännöllinen työkalu tarkasteltaessa nuoren edistystä ja toimii myös mukavana muistona ohjelmasta nuorelle itselleen. Toisena menetelmänä he käyttävät ”puskaradiota” eli jos kaksi nuorta lenkkeilee yhdessä, niin he kysyvät toiselta miten toisella nuorella menee. *Kyl sen näkee millon ne puhuu bluffia*. Toisaalta ohjaaja sanoo hieppimän pessimistisesti, että hän ei voi koskaan oikeasti tietää, ovatko nuoret puhuneet totta. Hän painotti sanoneensa nuorille, että onko heillä sitten hyvä omatunto, kun saavat vilpillisesti ansaitun merkin. Mikä saa nuoret lähtemään mukaan toimintaan?

8 MOTIVOINTI

Motivointi ja motivoituminen ovat tärkeässä asemassa liikunnassa. Liikunnan ilon olisi hyvä lähteä nuorten omaehtoisuudesta. Ohjaajilla on merkittävä rooli motivointiprosessissa. Myös se, mitä liikunta nuorille antaa, on yhteydessä siihen, miten he motivoituvat siitä.

8.1 Mitä ja millaista on motivointi?

Mitä motivointi tarkoittaa? Liukkosen ym. (2007, 157) mukaan motivaatiolla on yhteys liikunnan tehokkuuteen, pitkäjänteisyyteen liikunnassa, liikuntalajien valintaan sekä liikuntasuorituksen laatuun. Heidän mukaansa myönteisen liikuntakokemuksen syntyn voidaan vaikuttaa ohjaajan toimesta. Vuorisen (1997, 12) mukaan *motivoinnilla tarkoitetaan niitä prosesseja, jotka käynnistävät ihmisessä tavoitteellisen toiminnan*. Motivaatiota voidaan kuvata psyykkisenä tilana, joka kertoo millä energialla yksilö

toimii ja mihin hän sitä suuntaa. Motivaatio koostuu motiiveista, jotka voivat olla erilaisia ja esimerkiksi ristiriidassa keskenään. (Emt., 12, 15.)

Motivaatiota voi olla sisäistä ja ulkoista. Tähän vaikuttaa yksilön tunne koetusta autonomiasta eli voiko yksilö vaikuttaa toimintaan. Mitä enemmän yksilö voi vaikuttaa itse liikuntaan liittyvään toimintaan, sitä sisäisemmäksi motivaatioin pitäisi syntyä. Sisäiseen motivaatioon vaikuttavat myös sosiaalinen yhteenkuuluvuus, koettu pätevyys sekä mieluinen ryhmä ryhmäliikunnassa. (Liukkonen ym. 2007, 159-161.) Vuorisén (1997, 25) mukaan sisäinen motivaatio lähtee yksilöstä. Yksilölle oma kehittyminen on palkinto. Ulkoinen motivaatio taas pohjautuu palkkioihin ja rangaistuksiin ja tuloksena on usein pintapuolinen oppiminen. Avartin tapauksessa ulkoinen motivaatio voi olla jollekin merkki. Tästä voi seurata se, että liikunta ei jää nuoren elämään Avartin harrastamisen jälkeen eikä siirtovaikutusta esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa tapahdu. Toisaalta, vaikka palkintoja käytettäisiin motivoinnin välineenä, se ei välttämättä ole aina huono asia, vaan niiden kautta voi löytyä oma sisäinen ilo asiaan (Emt., 27-28). Pulkamo (2007, 503) toteaa, että elämyspedagogisissa toiminnoissa on mahdollisuus sisäisen motivaation syntymiseen juuri uusien, epävarmojen tilanteiden ja jopa pelon kautta, mutta behaviorismilla tämä voidaan pilata. Parilta nuorelta kysyttäessä motivoinnista sain sisäistä motivaatiota huokuvan vastauksen.

*Kyllä me oikeestaan tehhään, ku huvittaa tai siis, kun huvittaa *naurua molemmilla* ..koska huvittaa! *lisää naurua**

Laakson (2007, 21) mukaan yksilön omien motiivien ja liikunnan yhteiskunnallisen perustelun välille pitää tehdä selkeä ero. Hänen mukaansa joku ihminen voi nauttia esimerkiksi luonnossa oleilusta ja kokea sen motivoivana, mutta liikunnan fyysiset edut tulevat siinä ikään kuin lisänä, sama koskee liikunnan sosiaalista eduista nauttivia ihmisiä. Lintunen (2007, 29) toteaa samasta asiasta, että lapsien ja nuorten motiivina ei voi olla terveyden edistäminen, sillä he eivät pysty prosessoimaan asiaa niin pitkälle, että ymmärtäisivät liikkumattomuuden haitat aikuisiällä. Lintunen siteeraa myös omaan (2000) artikkeliin, jossa hän toteaa, että lapsien ja nuorien motivoivana tekijänä toimivat paremmin sosiaaliset liikuntahetket sekä onnistumisen kokemukset ja nämä antavat tukipilarit liikunnalliselle elämäntavalle, joka voisi jatkua koko loppuelämän (Emt., 29). Avartissa on tavoitteena juuri innostaa nuoria jatkamaan liikun-

taharrastustaan myös Avartin jälkeen. Nuorten kanssa on merkityksellistä se, millaisena he kokevat toiminnan.

Dudan (2001) sekä Liukkosen (1998) mukaan tavoiteorientaation kannalta motivaatioon vaikuttaa eniten se, arvioidaanko toimintaa yksilön omista lähtökohdista käsin vai normatiivisen vertailun näkökulmasta. Näitä suuntautumisista kutsutaan tehtäväsuuntautuneeksi ja kilpailusuuntautuneeksi. (Liukkonen ym. 2007, 161.) Avartissa on melko tehtäväsuuntautunut ilmasto. Tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon kuuluu ohjattavien osallistuminen päätöksentekoon, ohjattavien eriyttäminen heidän oman tasonsa mukaan, virheiden näkeminen osana oppimista, oman kehittymisen arvostaminen, ohjattavien mukana olo palautteenannossa sekä tavoitteiden asettelussa. Toisaalta taas kilpailusuuntautuneesta motivaatioilmastosta löytyviä piirteitä ovat se, että Avartissa myös ohjaajat arvioivat toimintaa, palaute on julkista sekä se, että ajankäyttö on kontrolloitua. (Liukkonen ym. 2007, 168.) Avartista löytyy siis erinomainen mahdollisuus positiiviselle motivaatioilmastolle, mikä helpottaa esimerkiksi liikuntakammoisten tai vähän liikkuneiden liikunnan aloittamista Avartin liikuntatoiminnan kautta. Ohjaaja voi siis vaikuttaa siihen millainen motivaatioilmasto Avartissa vallitsee.

8.2 Ohjaajan oppimiskäsitysten vaikutus sisäisen motivaation syntyyn

Elämyspedagogisesta toiminnasta voidaan löytää piirteitä behaviorismista, dialogista, sosiaalipedagogiasta, humanistis-konstruktivismista sekä tutkivasta oppimisesta. Toisaalta elämyspedagogiikka voi olla myös sekoitus näitä kaikkia. (Pulkamo 2007, 499.) Uskon, että Avartistakin voidaan löytää näitä kaikkia. Liikunnassa pitäisi antaa nuorille mahdollisuus oivaltaa itse. Kokea onnistumisen iloa omien tavoitteiden ja oman toteutuksen kautta. Tällaiseen ajatusmaailmaan voi olla vaikea asennoitua, jos on toiminut perinteisen ohjaajavetoisen liikunnan ohjaajana. Tämän vuoksi haluan tuoda hieman kärjistetyksi esille näiden esimerkkien kautta vaihtoehtoisia tapoja ohjata. Tämä voi helpottaa ohjaajien asennoitumista pois perinteisestä ohjaajajohtoisesti liikunnasta, jossa nuorella ei ole sananvaltaa mihinkään. Sellainen malli ei ole Avartin ideologin mukainen. Tutkimukseni perusteella sellaista ohjausta kuitenkin löytyy jonkun verran Avarttiohjaajien sekä lajiohjaajien keskuudesta. Lisäksi esimerkkien kautta voi saada ideoita tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomiseen.

Kun on tiedossa se, mitä motivaatio ja sisäinen motivaatio ovat. On hyvä tarkastella sitä, miten ohjaaja voi tähän vaikuttaa. Oppimiskäsitykseen vaikuttaa käsitys tiedosta, miten ajattelemme oppimisen tapahtuvan ja minkä tyylinen kuva meillä on oppimisesta. Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan tietokäsityksen ja oppimiskäsityksen ajatellaan olevan staattisia. Jos taas tietokäsitys on dynaaminen, niin oppimiskäsitys on myös dynaaminen. Tätä edustaa humanistis-konstruktivistinen oppimiskäsitys. (Hakala 1999, 48.) Hannele Pulkamo (2007, 496-520) on artikkelissaan pohtinut Liisa Hakalan teoksen innoittamana samaa asiaa eli behavioristisen ja humanistis-konstruktivistisen oppimiskäsityksen eroja, artikkelissa painottuu elämyspedagoginen toiminta, kun taas Hakalan kirjassa painottuvat liikuntatunnit.

Hakala (1999, 48-50 55-57) kertoo käytännön esimerkkejä aiheesta. Ensimmäinen esimerkki kuvailee hieman kärjistetyksi behavioristista oppimiskäsitystä. Tässä esimerkissä ohjattava on selvä kohde, objekti. Behaviorismin kantava voima on rangaistusten pelko sekä palkkioiden toivo ja näiden ristitulella ohjattava oppii, jos oppii. Behaviorismista puuttuu myös kokonaisvaltaisuuden tukeminen, se on usein yksittäisten toimintojen tukemista. Tässä menetelmässä painottuu minäsuuntautunut tavoiteorientaatio. (Hakala 1999, 50, 51, 53.) Pulkamo (2007, 499) toteaa, että Kohnin (1993) teoksessa on todettu, että behaviorismi tappaa usein sisäisen motivaation.

Pulkamon (2007, 500-504) esimerkissä behavioristisesta elämyspedagogisesta toiminnasta osallistumiseen on ujutettu porkkana, että leirille pääsevät seuran aktiivisimmat nuoret. Nuoret eivät pääse subjekteiksi leirin sääntöjä mietittäessä vaan he kirjoittavat vanhat säännöt miettimättä niitä. Leirin aktiviteetit ovat suunniteltu niin, että kaksi joukkuetta kisailee pisteistä eli niissä on selvä palkinto ja rangaistus. Jos joku ei kykene osallistumaan johonkin toimintoon, siitä rangaistaan. Tällä leirillä toiminta lähtee aikuisjohtoisuudesta eikä nuorten omalle oivaltamiselle ja oppimiselle ole tilaa. Toisaalta ohjaaja muistaa reflektion, mutta siinäkin hän ohjaa toiminnan niin, ettei osallistujilla, ole omaa päätösvaltaa tunteisiinsa. Ongelmaksi muodostuu se, että ohjattavien vastuullisuus ei pysty kehittymään ohjaajan ottaessa liikaa vastuuta.

Toisessa esimerkissä (Hakala 1999, 48-50) toteaa, että kuudesluokkalaiset oppilaat ovat valinneet itse lajeja yhteissuunnittelutunnilla ja kun pesäpallon aika koittaa, he ovat innoissaan ja alkuun sopivat yhdessä pelisäännöt. Ensimmäisellä kerralla verryt-

telyn ohjaa opettaja, mutta lopuilla kerroilla siitä ovat vastuussa oppilaat. Vuorovaikutus on innokasta ja monipuolista; kysymyksiä tulee paljon ja oppilaat ohjaavat toinen toisiaan opettajalta apua pyytäen. Välissä käydään keskustelua ja lopussa on loppupalaveri, jossa voi käydä läpi mieleen heränneitä kysymyksiä sekä sovitaan säännöistä. Tässä mallissa myös tuetaan ohjattavien sisäistä motivaatiota, antamalla heidän tehdä sitä, minkä kokevat mielekkääksi. (Hakala 1999, 56-57.)

Humanistis-konstruktivisessa oppimiskäsityksessä yhdistyy kaksi näkemystä: *Humanistisuus korostaa ihmisyyden, ihmisen subjektiivisuuden ja kasvupyrkimysten kunnioittamisen merkitystä oppijan jatkuvan oppimisen kannalta. Oppimiskäsityksen taustalla on siis kasvatusoptimistinen humanistinen ihmiskäsitys. Konstruktivismi täydentää oppimiskäsitystä korostamalla oppijan omaa tapaa tulkita ja käsitellä uutta tietoa. Käsitteeseen vaikuttavat vahvasti oppijan aikaisemmat tiedolliset, emotionaaliset, sosiaaliset ja fyysis-motoriset kokemukset sekä hänen motivoituneisuutensa, osallisuutensa ja aktiivisuutensa omassa oppimisessaan.* (Hakala 1999, 58.) Hakala (1999, 60) toteaa myös tämän otteen vaativan opettajalta muuntautumista tilanteisiin, tiedon ja taidon soveltamista oppijan tarpeen mukaan, eettistä pohdintaa sekä teoreettista tietoa ja kasvatustieteellistä uteliaisuutta.

Pulkamon (2007, 504-508) toisessa esimerkissä paneudutaan humanistis-konstruktivistisesti painottuneeseen elämyspedagogiikkaan. Tässä esimerkissä nuoret ovat alusta asti mukana aktiivisesti toiminnassa, johtaen puhetta ja suunnitellen toimintaa, nuoret myös laativat itse tavoitteet toiminnalleen. Kaikki toiminta on vapaaehtoista ja toimintoja puretaan välillä sekä toimintojen lopussa pohtivaan sävyyn. Tällä leirillä aikuiset ja nuoret ovat tasa-arvoisia. Olennaisena erona behaviorismiin on se, että nuoret aktivoituvat ja motivoituvat itse toimimaan ilman palkkioita ja rangaistuksia, sillä toiminta on heille tärkeää.

8.3 On helppoa ja on mukavaa! Luontaista? Joo, jeejee, liikunta ei todellakaan oo meillä se helppo.

Ohjaajien mielestä motivoinnilla oli iso rooli ja molemmat haastateltavat puhuivat motivoinnista paljon. Kuten jo aiemmin mainitsin, toinen ohjaaja kertoi, että heillä motivointi näyttäytyy erityisesti silloin kun nuorelta hiipuu kiinnostus suorittaa valit-

semaansa lajia kohtaan. Ohjaaja kertoi, että heidän organisaatiossaan ohjaajan täytyy aluksi miettiä kenelle Avarttia markkinoidaan. Sen jälkeen pohditaan, miten sitä aletaan markkinoida ja kuinka nuoria motivoidaan saavuttamaan ohjelmaa. Telemäen & Bowlesin (2001, 76) mukaan myös tunnustustenjaolla on oma roolinsa. Keinoina haastattelemani ohjaaja oli käyttänyt muun muassa kuvia edellisesti tunnustustenjaosta ja kertonut Helsingin matkasta; hienoista puitteista, hotellista, ruoista. Hän oli myös sitä mieltä, että heidän Avarttia harrastaville nuorille liikunta on luontaista ja lajit on valittu niin hyvin, että ne kiinnostavat. Tässä on rooli myös ohjaajan motivoinnilla. Ajattelen, että tunnustustenjaot eivät ole ehkä parhain motivointikeino. Siitä voi helposti välittyä nuorelle sellainen kuva, että liikun ja harrastan Avarttia sen vuoksi, että saan merkin. Merkin tulisi kuitenkin olla Avartissa enemmänkin sivutuote.

Pulkamo (2007, 503-504) esittää, että esimerkiksi partiosta löytyy myös behavioristisia elementtejä, muun muassa merkkisuorituksia, mutta ohjaajan ja nuorten toimiessa ikään kuin näitä vastaan, saadaan toiminnasta sisäisesti motivoituneempaa. Partiossa ja Avartissa on paljon samoja elementtejä ja uskonkin, että nimenomaan ohjaajilla on suuri vaikutus siihen, millaisena nuori kokee palkintojen roolin. Nuoren on kuitenkin eräänlainen pakko suorittaa liikuntaosio, jos haluaa merkin. Siinä tapauksessa, että liikunta ei nuorta juuri kiinnosta tai se on vaikeaa, ohjaajan rooli korostuu. Avartti toimii osittain behavioristisesti, sillä siinä on toiminnasta saatava ulkoinen palkkio eli pronssi-, hopea-, tai kultamerkki, joka voi motivoida joitakin nuoria. Itse en näe tätä motivointikeinoista parhaana mahdollisena, vaan minusta ohjaajalla pitäisi olla humanistis-konstruktivinen asenne niin, että nuori tajuaisi ennemmin muut edut kuin ulkoisen palkkion. Ohjaajan on tällöin ohjattava nuorta itseä tajuamaan liikunnan edut häntä kuitenkaan pakottamatta. Tärkeää on se, että annetaan nuorelle itselleen tilaa kokeilla, oivaltaa ja ymmärtää.

Yksi haastateltavista nuorista kuvaili motivointiprosessiaan luontevasti, mutta motivaation taustalta löytyi yllättävä yhteys ulkoiseen motivaatioon. Kaiken kaikkiaan liikumaan lähteminen ei tuottanut nuorille minkäänlaista ongelmaa lukuun ottamatta joitakin yksittäisiä tekijöitä, kuten huonoa ilmaa. Keskustelimme yhden nuoren kanssa siitä motivoiko merkin saaminen nuoria ja vastaus oli mielenkiintoinen. Kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon kuuluu vahvemmin kilpailun korostaminen (Liukkonen ym. 2007, 168).

No onhan se tietyl taval niinku vähemmän motivoivaa ku se, et tän ikä-nen sais rahaa tai lahjakortin tai jotain tämmöstä, mut senku ihmiset ymmärtäs sen, et minkälaiset ne tilaisuudet on, siis jos meet ihan sinne kunnon jakotilaisuuteen, et ymmärtäs sen et kuin glamour se on niinku et, ei sit jos mie saisin sit mielummin rahaa, en mie sitä ottais, koska myö ollaan kuiteski, myö ollaan päästy Smolnaan, Presidentin linnaan ja niin pois päin, mihin ei varmast just moni pääse, niin se on siin ollu kaikist hienointa siin merkin saannissa.

Mielestäni tästä huokuu juuri behavioristinen palkinnon tavoittelu ja tämä nousi muutamista muistakin haastatteluista. Hienot juhlat ovat tälle nuorelle yksi motivoiva tekijä liikkuu.

Toinen ohjaajista meni motivoinnista puhuttaessa Avartin yhteen ytimeen, pitkäjänteiseen toimintaan. Hänen kokemuksensa mukaan nuoret tarvitsevat motivointia liikunnan lisäksi kaikissa muissakin Avartin toiminnoissa. Ongelmana on nimenomaan se, että asioita ei viitsitä tehdä pitkäjänteisesti. Menetelminä kyseinen ohjaaja on käyttänyt esimerkkejä siitä, mitä tapahtuu kun ihminen liikkuu ja hän oli myös sitä mieltä, että oman esimerkin näyttäminen on tärkeä väline motivoinnissa. Tutkijana olen ajatellut asian niin, että jos pitkäjänteinen toiminta ei onnistu, niin silloin toiminta ei ole omaehtoista ja itsestä lähtevää vaan sillä ajetaan jotain muuta esimerkiksi palkinnon saantia.

8.4 Mitä liikunta antaa?

Kiinnostavaa on myös tietää, mitä nuoret ja ohjaajat sanovat liikunnan antavan, sillä mielestäni se liittyy motivoitumiseen sekä tavoitteisiin sitä kautta, mitä liikunnalta odotetaan. Vastauksista voi myös päätellä jotain siitä, onko toiminta sisäisesti vai ulkoisesti motivoitunutta.

Liikunta antaa ihmisille erilaisia asioita. Se voi olla hyvän mielen tuoja, stressin poistaja tai painonpudotuskeino tai se voi tarjota yksilölle myös näitä kaikkia. Avartin liikunnan etuina pidetään nautintoa, itsekunnioituksen nousua, terveellisten elämäntapo-

jen muodostumista, kunnon kohoamista, itsekurin lisääntymistä, sisukkuuden kasvamista, motivaation lisääntymistä ja elämyksen tunteen saavuttamista. Tämän lisäksi yksilö näkee mitä mahdollisuuksia paikkakunnaltaan löytyy. Yhtenä etuna pidetään sosiaalista kanssakäymistä ja sitä, että yksilö saisi vuorovaikutusta muiden kanssa, etenkin tiimilajeissa. Toisaalta myös niin, että samaa yksilölajia harrastavat saisivat jakaa kokemuksiaan. (McMenamin 2004, 48.)

Terveyttä, hyvää oloa, lajien oppimista.

Energiaa. Ja, kun olen väsynyt ja liikun...se on hauskaa.

Muutamat nuoret kuvailivat hauskaasti oloaan kuntosalin jälkeen. Heidän mielestään jo lihasten kipeytyminen antaa tunteen, että on tehnyt jotakin. Se on *kiva tunne*. Heidän mukaansa se on tae siitä, että on oikeasti liikkunut. Haastateltavien mielestä usein ennen salille lähtöä on sellainen olo, että *nyt ei jaksais lähteä*, mutta liikkuminen onkin sitten aina *hirmu hauskaa* ja liikunnan jälkeen on sitten *kiva olo*.

Ohjaajillakin liikunta kuului kiinteästi elämään harrastusten kautta. Heidän mukaansa liikunnalla edistetään terveyttä sekä pidetään yllä kuntoa. Toinen ohjaaja kertoi, että heidän erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille liikunta antaa vaihtelua arkipäivään, fyysistä kuntoa, virkistystä, uusia sosiaalisia kontakteja sekä ajanviettoa muiden nuorten kanssa. Bartelin & Rehmin (1996) tekemässä tutkimuksessa, jossa he kävivät läpi 53 eri tutkimusta, jotka oli tehty vuosina 1968-1996, huomattavampina elämyspedagogisten ohjelmien etuna pidettiin osallistujien itsetunnon vahvistumista. Toisaalta taas erityisryhmille tehdyissä tutkimuksissa selvimpänä etuna pidettiin yhteistyökyvyn parantumisesta, uusintarikosten vähenemisestä sekä koulusuoriutumisen paranemisesta. (Telemäki 1998b, 64.)

9 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kuvailla liikuntatoiminnon prosessia eri tasoilla Avarttia harrastavien nuorten sekä ohjaajien näkökulmasta. Tutkijan näkökulmasta onnistuin kuvailemaan prosessia todenmukaisesti ja teoriaan nojaten. Opinnäytetyös-

säni pohdinta kulminoituu prosessin kuvailusta nousseisiin asioihin, joihin mielestäni täytyi kiinnittää huomiota. Lisäksi teen kehitysehdotuksia liikuntatoimintoon.

Liikuntaa perustellaan monin keinoin. Avartissa taustalla on Hahnin määrittelemien yhteiskunnallisten sairauksien kaksi ensimmäistä kohtaa. Liikunnan yhteiskunnallisen perustelun mukaan ihmisten liikkumattomuus tuo lisämenoja yhteiskunnalle. Nyt liikunnan suurin funktio yhteiskunnan näkökulmasta on fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen. (Laakso 2003, 16-17.) Hahnilaisen ja yleisen liikuntakasvatuksen perustelujen välillä löytyy yhtenäisyyksiä. Laakso (2007, 19) pureutuu samaan ongelmaan kuin Hahn aikoinaan. Nykyiset sukupolvet ovat niin passivoituneita, että kaikki matkat tehdään moottoriajoneuvoilla eikä niin sanottua hyötyliikuntaa tule, vaan päivittäinen liikunta-annos täytyy saada kokoon harrastamalla liikuntaa. Hahnin 1900-luvun alussa lanseeraama liikunnan perustelu on nyt todellinen ongelma. Avartin kautta tähän ongelmaan voidaan pureutua.

Pohdinnan arvoinen asia on myös se, miten eri tavoin maahanmuuttajataustaiset henkilöt kokivat kilpailun ja vertailun. Heidän mukaansa oli itsestään selvää, että kilpailaan. Seppäsen (1990, 12-14) ja Itkosen (1997, 46) mukaan länsimaisessa ja itämaisessä kulttuurissa asennoituminen kilpailuun on erilaista. He jatkavat, että länsimaisessa kuntourheilussa näkyy kilpailukeskeisyys ja liikunta yleensäkin on kilpailu- ja huippu-urheilukeskeistä, toisin kun itämaisessa kulttuurissa, jossa suorituksen täydellisyys ja itsehallinta ovat keskiössä. (Ahjokivi 2008, 26.) Olisi voinut olettaa, että maahanmuuttajataustaiset henkilöt, taustojensa valossa, keskittyisivät nimenomaan omaan täydelliseen suoritukseensa, mutta he kokivat länsimaisesti tunnustettua yksilöiden välistä kilpailua, joka ilmeni nuorten sekä ohjaajan taholta. Kilpailun tuntua oli tullut merkin saavuttamisesta sekä paremmuudesta lajissa.

Kyseiset henkilöt harrastivat pronssitasolla joukkuelajia, jota ohjasi lajiohjaaja, joten voiko olla, että länsimainen kilpailun korostus on noussut ohjaajan taholta niin suureksi, että nuoretkin ovat imeneet siitä vaikutteita? Tärkeää olisi, että kukaan ohjaajista tai nuorista ei korostaisi kilpailua ja vertailua. Liikuntakokemuksista tulee helposti kielteisiä, jos ne sisältävät paljon kilpailua sekä normatiivista vertailua (Liukkonen – Jaakkola – Soini 2007, 158). Tämä on mielestäni tärkeä asia, sillä Avartti on vapaaehtoista ja sen kautta tulisi olla mahdollista innostua liikunnasta ilman kilpailun ja ver-

tailun ilmapiiiriä. Joka on kouluissa laskenut nuorten kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Kuten motivoinnista puhuttaessa totesin, kilpailu ei ole aina huono asia. Merkin saavuttaminen ja pieni kilpailu voi toimia välillisenä motivoijana nuorelle, mutta se ei saa olla ainut tavoiteltava asia. Tätä olisi ohjaajankin hyvä seurata.

Avartin rooli nousi aineistosta mahdollistajana, mikä on hienoa. Tärkeä asia mietittäväksi nousi yhden ohjaajan haastattelusta, jossa hän pohti erityisesti tavoitteiden asetelun kannalta lajin vaihtamista tasojen välillä. Kuten on mainittu, niin lajia saa vaihtaa. Ohjaaja pohti kauan sitä, että miten saadaan asetettua kullalle tavoitteet, jos on harrastanut kaikilla tasoilla esimerkiksi kävelyä tai miten tilanne muuttuu, jos ottaa hopeatasolla esimerkiksi tanssin? Ohjaaja pohti asiaa myös pitkäjänteisyyden kannalta, olisiko parempi pitää koko ajan sama laji. Nämä ovat kaikki hyviä kysymyksiä ja oikeastaan ainoita, joissa minulle heitettiin pohdittavaa opinnäytetyöhöni. Toisaalta nuorten haastatteluista nousi juuri uuden mahdollistaja elementti. Kun sain empiirisen aineistoni valmiiksi ja näin miten paljon erilaiset ja monipuoliset kokemukset antavat nuorille, niin ei voi oikein sanoa, että lajin vaihtoon pitäisi olla syy. Toisaalta taas, pitkäjänteinen toiminta ei välttämättä ehdi alkaa kolmen kuukauden aikana. Eri lajeja puoltaa myös se, että Avartin yksi tavoite on tarjota erilaisia harrastemahdollisuuksia ja sitä kautta pääsee hyvin tutustumaan monipuolisiin lajeihin, usein vielä ammattitaitoisen ohjaajan avulla ja realistisin tavoittein. Tämäkin on yksilökohtaista, mutta tärkeää tasolta toiselle mentäessä on pysähtyä miettimään mitä liikunnalta haluaa. Olen jopa hieman yllättynyt tästä ”mahdollistaja” asemasta, johon Avartti asettui. Hienoa on, että nuoret pääsevät kokeilemaan uusia lajeja turvallisesti. Toisaalta, usein nämä lajit jäävät juuri kokeilun asteelle eikä pitkäjänteisyydestä ole tietoaakaan, kun hypitään lajista toiseen. Olisi hienoa nähdä myös nuori, joka aloittaa jossain lajissa ja kulkee prosessin läpi asteittain kasvavin tavoittein.

Fyysinen kasvu, ajattelun kehitys, sosiaaliset suhteet sekä ympäristöön liittyvät tekijät ovat yläasteiässä tapahtuvan nuorten liikunnan harrastaminen rajun vähenemisen taustalla. Tämän vuoksi on merkityksellistä tuntee lasten ja nuorten fyysisten pätevyyden kokemusten kehitystä. (Lintunen 2003, 41.) On hienoa huomata, että Avartin voi aloittaa juuri 14-vuotiaana, joka on niin sanottu kriisivaihe suhteessa siihen, milloin liikunnan harrastaminen nuorilta yleensä jää. Avartin taustafilosofia, Hahnilainen pedagogiikka, koostuu kokonaisvaltaisesti sydämen, pään ja käden avulla koetuista asioista.

Sen vuoksi se on sopiva tapa pureutua tähän ongelmaan. On vain eri asia, tavoittaako Avartti ne nuoret, jotka liikunnan lopettavat vai tulevatko Avarttiin ne, jotka harrastavat jo entuudestaan kolmea liikuntalajia ja loistavat kaikissa. Avarttiin lähtee usein – ei missään nimessä aina – mukaan ne nuoret, jotka harrastavat muutenkin vapaa-ajallansa jotakin.

..niin ja eihän se oo, kun se tietty porukka, mikä siellä käy. On osa tämmösiä jotka ei tee mitään, harrasta.

Löytämäni tutkimustulokset tukevat näkökantaani siitä, että liikunta on Avartin yksi toiminto, joka tulee usein helpoiten suoritetuksi eikä sitä useinkaan ajatella Hahnilaisen pedagogiikan toteuttajana. Telemäki & Bowles (2001, 78-79) toteavat ammattilaisina, että seikkailuosio ja palveluosio toteuttavat parhaiten Hahnilaisuutta. Derbyssä tehdyssä tutkimuksessa ilmeni, että liikunnan suhteen ei ilmennyt erityisiä ongelmia johtuen siitä, että nuoret osallistuivat vain itse toimintaan, mutta ohjaajalta vaaditaan kokemusta ja ammattitaitoa (Telemäki & Bowles 2001, 86). Tämänkin takia haluan nostaa joitakin kehitysideoita, joita aineistoni perusteella erityisesti nousi esiin. En pyri avaamaan kaikkia kehitysideoita vaan toivonkin, että jokainen lukija on tämän työn lukemisen aikana saanut omia oivalluksia.

9.1 Kehitysehdotuksia

Näkemykseni mukaan liikunta ei satunnaisesti harrastettuna anna muuta kuin mielihyvää. On ristiriitaista, että Avartin liikuntatoiminnon odotetaan antavan nuorelle paljon, mutta sen aikavaatimuksena on tunti viikkoa kohden (McMenamin 2004, 49-50). Se on todella vähän, sillä *fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille: Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla* (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18). Aikuisten liikuntapiirakka sisältää terveysliikuntasuosituksen: perusliikuntaa (työmatkaliikunta, siivoaminen) 3-4 tuntia viikossa, mieluiten päivittäin ja kuntoliikuntaa (juoksu, kuntosali) 2-3 tuntia viikossa, joka toinen päivä (Terveysliikunnan suositus 2008). Hahn määritteli jo 1900-luvun alkupuolella tauon (The Break), jonka aikana poikien piti liikkua kahdessa lajissa usean kerran viikossa 50 minuuttia kerrallaan (Telemäki 1998b, 21).

Toisaalta toinen ohjaaja kuvaili hyvin sitä kuinka Avartin asettama tavoite toteutuu liikunnassa.

Palvelee, palvelee. Jos tyttö joka ei koskaan kävele, kävelee kerran viikossa 5 kilometriä, niin se miusta on hirveen hieno juttu.

Avartti voi olla hyvä alku liikuntainnostukselle, mutta kuitenkin näkemykseni mukaan Avartin liikuntasuositus on vanha ja kaipaa uudistusta. Nuorelle, joka liikkuu ainoastaan Avartissa (kaikilla Avarttilaisilla ei ole koululiikuntaa), liikunta ei tuo mitään muuta etua kuin hyvän olon kerran viikossa. Se on tärkeää, kuten kommentistakin ilmenee, mutta se ei riitä fyysisen terveyden ylläpitämiseen. Liukkonen ym. (2007, 158) toteavat, koululiikunnasta puhuttaessa, että yhdellä tunnilla liikuntaa viikossa voi olla vaikutusta nuoren asenteeseen sekä miellyttävien kokemusten syntymiseen. Toisaalta, heidän mukaansa, fyysinen kunto ei parane niin vähäisellä liikunnalla.

Ohjaajahaastattelusta nousi kommentteja, joissa ehdotettiin sitä, että pronssitasolla liikunta olisi kaikille pakollinen kuusi kuukautta suoritettava toiminto. Toisessa ohjaajahaastattelussa pohdittiin sitä, josko ylemmillä tasoilla liikuttaisiinkin useamman kerran viikossa.

Se on ihan tuota hyvä, mutta niinku liikunta vois olla esimerkiksi pronssitasolla, se voitais määritellä, että se pitäisi olla se ainut kuusi kuukautta kestävä, ku siinähan voi valita sen, mikä on. Niin miusta liikunta on kuitenkin, nykynuoret liikkuu niin vähän, ni se vois olla se ihan pisin. ...että tota, mut tosiaan miun mielestä ja ehkä se on kaikkein se puoli vuotta on liikunnalla helpoin suorittaa.

Pronssitasolla liikunta voisi olla kaikille pakollinen kuusi kuukautta harrastettava toiminto. Kuudessa kuukaudessa ehtisi jo paremmin tutustua lajiin ja pidemmällä ajalla olisi terveydellisiäkin vaikutuksia enemmän. Huono idea ei ole myöskään se, että korkeammalle tasolle mentäessä liikuttaisiin enemmän viikkomäärissä, sillä jos vaatimukset kasvavat, ei niiden saavuttamiseen välttämättä riitä kerran viikossa harjoittelu.

Tavoitteiden asettelussa ei periaatteessa ollut suuria ongelmia, mutta monet nuorten tavoitteista olivat melko paljon lajiin liittyviä. Hienoa oli se, että yksilölle sopivien tavoitteiden etsimiseen oli selvästi käytetty aikaa ja vaikutti todella siltä, että tavoitteet olivat nuorille sopivia; ei liian helppoja eikä liian vaikeita. Kuten Hahnilaisuutta käsittelevässä kappaleessa mainitaan, elämyspedagogiikka koostuu päänsä, sydämen ja käden kautta koetuista asioista. Myös Laakson ym. (2007, 42) mukaan lapsen ja nuoren kannalta liikunnalla on merkitystä nyt ja tulevaisuudessa. Liikunnalla on iso rooli nuorten psyykkisessä, sosiaalisessa ja fyysisessä kasvussa. Tämän olisi tärkeää näkyä myös tavoitteiden asettelussa niin, että tavoitteista löytyisi kaikkiin näihin osioihin liittyviä tavoitteita. Tavoite kappaleessa avasin puhetta myös kohdennetummista tavoitteista. Haastatteluista ilmeni, että monet tavoitteet ovat isohkoja kokonaisuuksia. Mielestäni näitä tavoitteita kannattaisi purkaa pienempiin osiin. Tavoite voisi olla esimerkiksi lentopallon pelaamisen oppimisen sijasta, vaikka jonkun tietyn lyönnin ja sääntöjen oppiminen, jolloin myös tavoitteiden saavuttamisesta olisi helpompi keskustella.

*..et edellisissä avarttiryhmissä meillä oli semmonen probleema, et tytöt oli asettanu itelleen tavotteeks spagaatin *tauko* jota ei sitten tullukaan. ...Hylätäänkö sitten kolmen kuukauden työ? ...Mutta tuota sitten siinä piti tehdä tietynlaisia juttuja, että, sitähan ei mielellään tee, että toinen ei saa tehtyä sitä ohjelmaa. Mä oon ihan oikeesti varottanu ihmisiä, että älkää tehkö semmosta tavotetta, johon ette missään nimessä pysty pääsemään.*

Kyseinen haastattelupätkä oli sellainen asia, johon pohdinnassa tulee puuttua. Kyseinen nuori ei ole selvästikään osannut asettaa itselleen realistista tavoitetta vaan hänelle on laitettu liian vaikea tavoite. Spagaatti ei välttämättä ole edes kaikille fyysisesti mahdollinen, joten tavoite on ollut alun perin vääränlainen. Eikä spagaatti tavoitteena edistä pitkäjänteisyyttäkään pitkällä aikavälillä. Ohjaajalla on ollut tässä todella iso rooli ja jotain on varmastikin mennyt pieleen tavoitteiden asettelussa. Avartissahan ei voi epäonnistua, vaan voi yrittää niin kauan, että onnistuu. Entäs kun tässä tapauksessa yrittäminenkin ei välttämättä johda haluttuun lopputulokseen? Tutkijana ajattelen, että kyseinen henkilö on varmasti saanut paljon jotain muuta, joita sitten voitaisiin purkaa loppukeskustelussa ja tehdä myönteinen arvio. Tässä on hyvä esimerkki siitä, ettei tavoitteiden asettelussa aina onnistuta realistisesti. Haastattelu tai kuntotestit voi-

sivat olla hyviä keinoja saada kohdennetumpaa tietoa nuoren tasosta, jolloin realistisia tavoitteita on helpompi asettaa. Tavoitteita pitäisi myös rohkeasti uskaltaa muuttaa kesken kauden, jos ne tuntuvat epärealistisilta, sillä sekin on mahdollista.

Aineistosta nousi vahvasti esille, että reflektio on usein puutteellinen tai jollain tapaa hankalasti toteutettava. Reflektion merkitystä liikuntatoiminnossa tulisi korostaa ohjaajakoulutuksessa sekä jo ohjaavien ohjaajien ja nuorten keskuudessa, ettei se olisi vain pakollinen tapa. Nuorille puhuminen helpostakin aiheesta, tässä tapauksessa harastamisesta, voi joskus olla vaikeaa ja ohjaajienkin voi olla haastavaa keksiä sellaisia kysymyksiä, joiden avulla nuorten olisi helppo pohtia omaa oppimistaan ja kehittymistään. Pulkamo (2007, 516) toteaa, että seikkailuohjaajakoulutuksissa ison roolin saavat seikkailuliikunnalliset toiminnot kuten kiipeilytaidot ja niin sanotut pehmeät taidot, joihin myös reflektoinnin ohjaus kuuluu, tunnustetaan tärkeiksi kasvatuksen kannalta, mutta niiden käsittely jää vähemmälle. Reflektointi kuuluu isona osana humanistis-konstruktivistiseen näkökulmaan. Reflektointi ei kuitenkaan ole aina pelkkää puhetta vaan sitä voidaan toteuttaa myös esimerkiksi kuvien, draaman, janojen sekä ennusteiden avulla. (Emt., 508-509.) Tutkijana ehdotan, että koulutuksessa voisi painottaa enemmän vaihtoehtoisia reflektion muotoja. Jollekin nuorelle piirtäminen voi olla helpompi muoto ilmaista tunteitaan, toiselle taas janojen avulla kysytyt kysymykset auttavat pohtimaan omaa kehittymistään. Nuoret voisivat kirjoittaa useamminkin jonkinlaista päiväkirjaa liikunnan prosessista ja omista tuntemuksistaan. Näin he pääsisivät paremmin osalliseksi loppuarvioinnissa.

Loppukeskustelusta nousseista vastauksista paljastui myös nuorten itsearvioinnin puutteellisuus. Kukaan ei korostanut tätä vaan itsearviointina pidettiin ilmeisesti sitä, että nuori saa sanoa oman mielipiteensä loppukeskustelussa, jos haluaa. Toinen tärkeä huomio oli se, että oikeasti Avartissa ensin pidetään loppukeskustelu ja siitä nousseet päähuomiot kirjataan saavutusten kirjaan, mutta aineistosta ilmeni selvästi se, että ohjaajat ensin kirjasivat huomionsa ja sen jälkeen käytiin loppukeskustelu, jossa nuorelta ikään kuin tarkistettiin onko huomiot hänen mielestään oikein. Vaihtoehtoiset reflektion muodot sekä päiväkirjat voisivat helpottaa myös nuoren itsearviointia.

9.2 Lopuksi

Tutkimukseni on melko uudesta aiheesta, sillä Avartin liikuntatoimintoa on tutkittu ainakin Suomessa vähän. Yritin tiedustella brittiläiseltä ohjelmalta, että olisiko heillä tutkimuksia Avartin liikuntatoiminnosta, mutta he eivät vastanneet viestiini. Tutkijana olen tyytyväinen siihen, miten empiirinen ja teoreettinen osuus nivoutuivat yhteen.

Olin tehnyt melko paljon teemahaastattelulle ominaisia kysymyksiä, mutta ne eivät täysin auenneet haastateltaville, joten käytin ensimmäisestä haastattelusta lähtien apua myös melko suoria kysymyksiä, joihin ei kuitenkaan voinut vastata kyllä tai ei, vaan niitä piti hieman analysoida. Uskon, että omasta tutkijan roolistani, joka oli Avartin ulkopuolinen tutkija, oli sekä hyötyä että haittaa. Haittapuolena oli se, että en ole täysin sisällä systeemissä, joten en välttämättä tutkijana älynnyt puuttua kaikkiin kohtiin, joita olisi voinut tarkentaa. Toisaalta, tämä on myös etu, sillä ulkopuoliselle henkilölle voi olla helpompi puhua ja toisaalta pystyin tarkastelemaan asiaa täysin puolueettomasti.

Mitä jatkossa sitten voisi tutkia? Itselläni prosessi oli jo kaksivaiheinen, sillä proseminaarivaiheessa keskityin Avartin ja liikuntakasvatuksen teoreettiseen viitekehykseen ja opinnäytetyövaiheessa sain empiirisen aineiston aiheesta, joka tietysti vaati vielä lisää teoreettista viitekehystä. Mielenkiintoista olisi tutkia eniten ongelmia aiheuttaneita kohtia vielä useammassa kaupungissa. Tutkijana tähän asiaan ei oikein voi vaikuttaa, mutta kiintoisaa olisi se, että jollekin tutkittavalle liikunta olisi todellinen ongelma, vihan kohde. Se toisi täysin erilaisen perspektiivin aineistoon. Muutaman vuoden päästä oli hyvä tehdä myös uusintatutkimus samoissa kaupungeissa ja tutkia onko kehitettävät asiat muuttuneet.

Opinnäytetyön tekeminen osoittautui haastavaksi, mutta mielenkiintoiseksi projektiksi. En kadu, että ohjaajan ehdotuksesta vaihdoin seikkailun liikuntaan, sillä liikunta on lähinnä sydäntäni. Tahdon päättää työni sen aloituslauseeseen, sillä se kuvaa myös minua tutkijana. *"There is more in you than you think".*

LÄHTEET

- Ahjokivi, Riitta 2008. LIIKUNTA MAAHANMUUTTAJIEN ELÄMÄSSÄ - Aikuisten maahanmuuttajaopiskelijoiden liikunta kotimaassaan ja Suomessa. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. PDF-tiedosto.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18912/URN_NBN_fi_jyu-200809125732.pdf?sequence=1 Ei päivitystietoja. Luettu 20.10.2009.
- Avartti 2008. Ohjelman WWW-sivut. http://www.avartti.fi/sivu.php?artikkeli_id=3 Ei päivitystietoja. Luettu 17.4.2008
- Avartti 2008. Ohjelman WWW-sivut. http://www.avartti.fi/sivu.php?artikkeli_id=14 Ei päivitystietoja. Luettu 17.4.2008
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hakala, Liisa 1999. Liikunta ja oppiminen – Mitä merkitystä on kuperkeikalla?. Jyväskylä: PS-KUSTANNUS.
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki, Huovinen, Terhi & Kytökorpi, Lea 2003. Sanasto. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki, Huovinen, Terhi & Kytökorpi, Lea (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 362-368.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kauppila, Maija-Sisko & Ruotsalainen, Jukka 2007a. Avarttitoiminnan perusteet koulutusmateriaali. Moniste. 17.-18.3.2008.

Kauppila, Maija-Sisko & Ruotsalainen, Jukka 2007b. Avartti nonformaalisen oppimisen menetelmänä. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Sell, Anna (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä – Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 458-473.

Kauppila, Maija-Sisko & Ruotsalainen, Jukka 2005. Koulutusmateriaali. Moniste.

Karppinen, Seppo & Latomaa Timo 2007. Elämyksestä ja kokemuksesta teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa Karppinen Seppo J.A. & Latomaa Timo (toim.) Seikkaillen elämyksiä – Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print, 11-20.

Karppinen, Seppo J.A. 2007. Elämyksestä kokemiseen ja oppimiseen. Teoksessa Karppinen, Seppo J.A. & Latomaa, Timo (toim.) Seikkaillen elämyksiä – Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print, 75-97.

Koulutustiimi 2006. Avarttitoiminnan perusteet koulutusmateriaali. Moniste. 17.-18.3.2008.

Laakso, Lauri 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki, Huovinen, Terhi & Kytökorpi, Lea (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 14-23.

Laakso, Lauri 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 16-24.

Laakso, Lauri, Nupponen, Heimo & Telama, Risto 2007. Kouluikäisten liikuntaaktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 42-63.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008: Ahonen, Timo, Hakkarainen, Harri, Heinonen, Olli J., Nurmi, Paavo, Kannas, Lasse, Kantomaa, Marko, Karvinen, Jukka, Laakso, Lauri, Lintunen Taru, Lähdesmäki Liisa, Mäenpää, Pasi, Pekkarinen,

Heikki, Sääkslahti, Arja, Stigman, Sari, Tammelin Tuija, Telama, Risto, Vasankari, Tommi & Vuori, Mika. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. PDF-dokumentti. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf) Päivitetty 2008. Luettu 18.4.2008.

Lehtonen, Kai – Mäkelä, Eeva – Pulli Kalle 2007. Ohjaus seikkailutoiminnassa. Teoksessa Karppinen, Seppo J.A. & Latomaa, Timo (toim.) Seikkaillen elämyksiä – Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print, 127-138.

Lintunen, Taru 2003. Liikunta kouluiässä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki, Huovinen, Terhi & Kytökorpi, Lea (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 41-46.

Lintunen, Taru 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 25-30.

Liukkonen, Jarmo – Jaakkola, Timo & Soini, Markus 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 157-170.

McMenamin, Andrew 2004. The International Award For Young People Handbook.

Ojanen, Sinikka 2000. Ohjauksesta oivallukseen – ohjausteorian kehittelyä. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Palmenia-kustannus. Oppimateriaaleja 99. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Pulkamo, Hannele 2007. Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka nuorisotyössä: Vallan väline vai osallisuuden ja sosiaalisen vahvistamisen menetelmä? Teoksessa Hoikkala, Tommi & Sell, Anna (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä – Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 496-520.

Rasinaho, Minna & Hirvensalo Mirja 2003. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki, Huovinen, Terhi & Kytökorpi, Lea (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 61-74.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Sutinen, Petri 2007. Seikkailukasvatus – ihmelääke ongelmiin. Teoksessa Karppinen, Seppo J.A. & Lomamaa Timo (toim.) Seikkaillen elämyksiä – Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print, 153-160.

Telemäki, Matti 1998a. Kurt Hahn ja elämyspedagogiikka. Teoksessa Lehtonen, Timo (toim.) Elämän seikkailu – Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä : Atena Kustannus Oy, 11-25.

Telemäki, Matti 1998b. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 11/1998. Kajaani: Kajaanin opettajankoulutuslaitos.

Telemäki, Matti & Bowles, Steve 2001. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö – osa 1. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 15/2001. Kajaani: Kajaanin opettajankoulutuslaitos.

Terveysliikunnan suositus. UKK-instituutti WWW-sivut. <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia> Ei päivitystietoja. Luettu 26.4.2008.

Varesmaa, Mikko, Kauppila, Maija-Sisko & Ruotsalainen, Jukka 2009. Avartti ohjaajaopas. Teos on tekovaiheessa, eikä sitä ole vielä julkaistu.

Varstala, Väinö 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 125-139.

Vuorinen, Ilpo 1997. Tuhat tapaa opettaa. Suomen Morenoinstituutin Julkaisusarja nro 1. Naantali: Resurssi.

LIITTEET

Liite 1 Suostumuspyyntö

Hyvät vanhemmat / huoltajat!

Teen opinnäytetyötäni Avartti ohjelman liikuntaan liittyen. Haastattelen nuoria eri kaupungeista ja ohjelman eri tasoilta. Eri kaupunkien Avartti ohjaajat ovat ehdottaneet haastateltavia nuoria minulle ja haastateltavat ovat valikoituneet tätä kautta. Teidän nuorene on valittu opinnäytetyöni haastatteluun.

Nuorene pysyy täysin anonyyminä opinnäytetyössäni eikä heitä voi tunnistaa siitä.

Jos tahdotte tietää tarkemmin opinnäytetyöstäni / haastatteluprosessista, niin minuun saa mielellään olla yhteydessä.

Tarvitsen Teiltä kirjallisen suostumuksen alaikäisen nuorene osallistumiselle haastatteluun. Pyydän, että annatte kirjeen alaosan allekirjoitettuna nuorene mukaan haastatteluun ja pyydätte häntä toimittamaan paperin minulle.

Ystävällisin terveisin,
Assi Herttuainen
040 742 4084
Yhteisöpedagogiopiskelija,
Mikkelin ammattikorkeakoulu

Annan suostumuksen nuoreni osallistumiselle

Päiväys_____

Allekirjoitus_____

LIITE 2 HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ

PERUSTIETOJA

- Kerro itsestäsi perustietoja; ikä, opiskelusta..
- Minä vuonna ja minkä ikäisenä aloitit Avartin?
- Mistä osiosta olet aloittanut Avartin?
- Millaisia kokemuksia koululiikunnasta ja liikunnasta yleensä ennen Avarttia?

LAJIN VALINTAAN LIITTYVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Mikä on ollut laji muilla tasoilla? Kuinka monta kertaa viikossa?
- Miten olette valinneet lajit? Kuka määritteli lajin? / Kerro lajin valinta prosessista?
- Miten päädyit lajiin? Halusitko kokeilla itse? Jatkoitko vanhaa lajia?
- Palveleeko laji Avartin asettamaa tavoitetta? Fyysisen kunnon kehittämistä? Raha? Tila? Onko laji valittu ohjaajan vai nuoren mielityksen mukaan?
- Onko maahanmuuttajatausta näkynyt lajivalinnassa?

TAVOITTEET

- Kerro tavoitteiden asetteluprosessista.
- Miten koet tavoitteisiin pääsemisen? Seuraako kukaan sitä, ollaanko menossa kohti tavoitteita? Puututaanko siihen, jos niitä ei tunnuta saavutettavan?

MOTIVOINTI

- Kuvaile motivointiprosessia?

LIIKUNNAN SUORITTAMINEN

- Kuinka paljon liikuntaa tulee viikossa?
- Millaisia menetelmiä ohjaaja käytti? Kerro / kuvaile?
- Ohjaaminen? Millainen ohjaamisen tarve? Kumman ohjaajan rooli on tärkeämpi?
- Onko laji itsenäinen? Miten nuori todentaa ohjaajalle esim. lenkkeilyn?
- Kuvaile kilpailu ja vertailua Avartissa?

REFLEKTOINTI

- Kerro ohjaajan kanssa käydyistä keskusteluista? Millaisia ne ovat olleet? Millaisia menetelmiä on käytetty reflektoinnissa? Onko välikeskusteluja?
- Saavutusten kirjan täyttö? Reflektointi? Kuinka usein? Miten?
- Mitä liikunta antaa? Millainen olo ennen ja jälkeen liikunnan?
- Millaisena koet ohjelman aikarajat liikunnan suhteen?

VAIN OHJAAJILLE!

- Miten liikunta näkyy arjessasi? Mihin sillä pyrit? Millaisia haasteita olet kohdannut?